HypnoBirthing

**metoda Mongan,
pentru o naștere naturală mai
ușoară, cu blândețe și calm**

Marie F. Mongan

Traducere: **Carmen Ștefania Neacșu**

**EDITURA MIX
CRISTIAN 2013**

Scanned by CamScanner

Culegere: **Carmen Ştefania Neacşu**
Tehnoredactare: **Mioara Asmarandei**
Corectură text: **Corina Zamfir**
Coperta: **Elena David**
Foto copertă: **Copyright © 2013 *Little Baby* by Cristina Fiofil**
Consilier editorial: **Florin Zamfir**
Consilier de specialitate: **Ditta Depner (trainer acreditat de HypnoBirthing)**

Autorul şi editorul nu dau niciun fel de garanţii exprese sau implicite referitoare la conţinutul acestei cărţi. Prin urmare cititorul îşi asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informaţiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MONGAN, MARIE F.
HypnoBirthing : metoda Mongan pentru o naştere naturală mai uşoară, cu blândeţe şi calm / Marie F. Mongan ; trad.: Carmen Ştefania Neacşu ; ed.: Florin Zamfir. - Cristian : Mix, 2011

ISBN 978-606-8460-19-2

I. Neacşu, Carmen Ştefania (trad.)
II. Zamfir, Florin (ed.)

618.4

Original Title: *HypnoBirthing*
Copyright © 1992, 1998, 2005 Marie F. Mongan
Published under arrangement with Health Communications, Inc.,
Deerfield Beach, FL, U.S.A.
All rights reserved.

Romanian Translation: Copyright © 2013 by Editura Mix SRL
Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru:
www.edituramix.ro sau contactaţi-ne la:
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
e-mail: contact@edituramix.ro

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - Bucureşti
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: contact@ganesa.ro
Web: www.ganesa.ro

Notă: Metoda HypnoBirthing şi cartea de faţă care descrie tehnicile acesteia nu sunt menite să reprezinte o expunere exactă din punct de vedere medical şi anatomic a sarcinii şi a naşterii şi nici nu-şi propun să reprezinte o recomandare medicală sau un set de instrucţiuni în vederea unei proceduri medicale. Conţinutul acestei cărţi nu intenţionează să se substituie recomandărilor unui medic. E indicat ca orice femeie însărcinată să consulte un doctor sau un furnizor de servicii medicale înainte de a se hotărî să urmeze un program legat de sarcină şau de travaliu.

Persoanele care vor urma oricare dintre procedeele recomandate în această carte sau în Programul HypnoBirthing acţionează astfel din proprie voinţă. Autorul, editorul şi Institutul HypnoBirthing nu-şi asumă nicio responsabilitate în ceea ce priveşte posibilele complicaţii legate de sarcina sau de travaliul participantei.

Scanned by CamScanner

Dacă nădăjduim să creăm
O lume fără violență,
O lume în care respectul și bunătatea
Să înlocuiască frica și ura...

Trebuie să începem cu felul
în care ne purtăm unii cu alții
la începutul vieții

căci acolo
prind formă tiparele noastre cele mai profunde.

Din aceste rădăcini
Cresc frica și înstrăinarea
– sau iubirea și încrederea.

Suzanne Arms, autoare
Immaculate Deception
Immaculate Deception II

Fiicei mele, Maura,
a cărei decizie de a avea un copil m-a inspirat
să recreez programul de naștere naturală
prin care s-a născut ea în 1959 – un program
care a așteptat în toți acești ani să ia ființă.
Îi salut alegerea cu recunoștință plină de iubire.

Mai multor nepoți HypnoBirthing,
care s-au născut de la începerea programului:
Kyle Patrick, născut pe 3 ianuarie 1990;
Jennifer Marie, născută pe 4 decembrie 1991;
Patrick John, născut pe 11septembrie 1992;
Jessica Michelle, născută pe 27 martie 1993;
Meghan Taylor, născută pe 28 septembrie 1996;
Melissa Kelley, născută pe 25 noiembrie 1996;
Rachel Katherine, născută pe 18 octombrie 1998;
Lurena Kelly, născută pe 17 aprilie 1999;
Garrison Forest, născut pe 9 septembrie 2000;
Jamie Madisyn, născut pe 12 mai 2001;
Shane Christopher, născut pe 26 iunie 2002

Soțului meu, Gene, permanent tovarăș răbdător
pe parcursul nașterii fiecărei versiuni revizuite a acestei
cărți despre HypnoBirthing.
Fără iubirea și sprijinul lui,
cartea aceasta n-ar fi luat naștere,
n-ar fi fost extinsă și n-ar fi fost rescrisă.

Scanned by CamScanner

CUPRINS

Mulțumiri 11
Prefață la ediția în limba română 12
Cuvânt înainte 18
Introducere 21
Un mesaj adresat părinților 23
Cum a apărut nașterea naturală 27
Cum a luat naștere HypnoBirthing 32
A lua cu calm lumea nașterii: filozofia HypnoBirthing 45
„Ce mai e și cu toate chestiile astea?" Puterea simplității 51
De la celebrare la frică: o istorie a femeilor și nașterii 59
În ce fel e travaliul afectat de frică 68
Eliminarea fricii 79
Puterea minții 85
A te îndrăgosti de bebelușul tău 100
Alegerea personalului care te va asista la naștere și a locului în care vei naște 110
Pregătirea minții și a corpului pentru succes 135
Cele patru tehnici HypnoBirthing fundamentale 136
Programul tău de relaxare 137
Tehnici de respirație 141
Respirația calmă 141
Respirația lentă 143
Respirația nașterii 145
Tehnici de relaxare 150
Relaxarea progresivă 150
Literele care dispar 151
Masajul cu atingere ușoară 152
Ancorele 155
Tehnici de vizualizare 156
Relaxarea Curcubeul 156
Lectura însoțitorului la naștere 161
Trandafirul care se deschide 164
Panglicile albastre din satin 164
Testul de relaxare braț-încheietură 164
Tehnici de adâncire a relaxării 166
Relaxarea prin Metoda Mănușii 166
Adâncometrul 167
Valva Porții Senzoriale 168
Distorsiunea temporală 171
Hrana 173
Exercițiile fizice 179
Masajul perineului 189
Pregătirea pentru întâmpinarea bebelușului 191
Când bebe e în prezentație pelviană 197
Înainte de travaliu: când bebe e pregătit 201
Lasă-ți corpul și copilul să imprime ritmul 207
Când natura are nevoie de ajutor 211
Nașterea – un travaliu al iubirii: preludiu la travaliu 215
Afirmații pentru o naștere mai ușoară, mai confortabilă 217
Cum lucrează corpul tău cu tine și pentru tine 219
Acomodarea cu centrul de naștere sau spitalul 225
Debutul travaliului 229
Când travaliul avansează: faza de subțiere și deschidere 235
Travaliul lent sau stagnant 240
Aproape de nașterea propriu-zisă 245

Scanned by CamScanner

Naşterea: respiri iubire, aduci viaţă 250
Poziţii pentru etapa naşterii 257
Apariţia creşterului şi naşterea 267
Activităţi de după naştere 270
Al patrulea trimestru 273
Laptele matern e cel mai bun 280
Anexă: planul de naştere 285
Bibliografie 293

Mulţumiri

Cu cea mai profundă apreciere aduc mulţumiri următorilor:

Răposatului Dr. Jonathan Dye din Buffalo, New York, un pionier timpuriu al naşterii naturale, care, spre sfârşitul anilor 1800, a adoptat în cartea sa, *Easier Childbirth* (*O naştere mai uşoară*, n. trad.), filozofia pe care se bazează acest program – anume aceea că naşterea e normală, naturală şi sănătoasă şi că, prin urmare, poate fi dusă la bun sfârşit „fără durere sau pericol".

Răposatului Dr. Grantly Dick-Red (1890-1959), soţ, tată, filozof şi englez, care, prin intermediul activităţii sale în domeniul obstetricii şi a cărţii sale, *Childbirth Without Fear* (*Naştere fără frică*, n. trad.), a restituit femeilor cuvenitul dar al naşterii naturale. E un profet al cărui timp încă n-a sosit. Teoriile sale şi activitatea depusă de el în sprijinul naşterii naturale sunt sursă de inspiraţie pentru acest program.

Acelor cupluri care chiar la începutul programului HypnoBirthing au crezut întru totul în el şi au fost dispuse să-şi pună încrederea în filozofia HypnoBirthing, convinse că această metodă de naştere cât se poate de naturală le va aduce împlinirea pe care o căutau în momentul celei mai mari sărbători a vieţii – naşterea. Datorită lor şi a drumului deschis de ele pentru cele care le-au urmat, şi-a câştigat HypnoBirthing recunoaşterea de care se bucură astăzi.

Lui Mary Ann Murphy, prietenă dragă, care a transpus simplitatea naturală a filozofiei HypnoBirthing în forma potrivită atunci când a creat primul nostru logo ce ilustrează iubirea şi legătura de familie care are loc în timpul naşterii de tip HypnoBirthing.

Lui George Ferren, mâna mea dreaptă, fără de care o mare parte a activităţilor de zi cu zi din Institutul HypnoBirthing, de-a lungul acestor numeroşi ani, n-ar fi putut niciodată fi duse la îndeplinire. El continuă să fie un sprijin de nădejde în dezvoltarea şi buna funcţionare a Institutului.

Scanned by CamScanner

Prefață la ediția în limba română

Această carte mi-a schimbat cursul vieții. Gravidă fiind, am dat din „întâmplare" de cuvântul „HypnoBirthing", care m-a incitat atât de tare încât am comandat cartea pe internet. Vroiam să știu ce este cu nașterea naturală, pentru că eram terifiată de însuși cuvântul naștere. Am devorat cartea în doar două nopți. Mi-a luminat mintea. Nu numai că mă transformase dintr-o clientă a cezarienei elective, într-o femeie care își dorea sa nască natural, ci îmi luase cu mâna frica paralizantă de naștere.

Am știut atunci că vreau să fac neapărat și cursul de HypnoBirthing, pentru că simțeam că în subconștientul meu se perindau încă destul de multe temeri care îmi dădeau târcoale din când în când. Piedica în calea împlinirii visului meu a fost faptul că trebuia să călătoresc până în Elveția să urmez cursul. Dar dintr-o dată nimic nu mi s-a mai părut imposibil. Îmi căpătasem acea fărâma de încredere, de speranță că pot face asta, știind că urmează adevăratul „examen": nașterea copilului nostru și nu-mi doream decât să fiu temeinic pregătită.

Am făcut cursul. Odată cu el mi-au fost spulberate și ideile fixe, că trebuia să fac toate cursurile prenatale posibile. Primisem totul la acel curs și după părerea mea complet. Nu mai aveam nevoie de alte confirmări sau pregătiri. M-am simțit eliberată și totodată ușurată. Faptul că mi s-a ridicat vălul de pe ochi cu privire la naștere, a fost un mare „wow". Eu, care aveam o adevărată fobie de durere, de ace, de spital, de anestezii, de naștere în sine. Habar nu aveam că de fapt corpul meu știa să nască, doar că mintea mea uitase... uitase ceea este natural și firesc, să naști cu ușurință, în siguranță. Mintea mea uitase că sarcina nu este o boală și că nu trebuie tratată ca atare. Acum puteam să-mi iau nașterea în propriile mâini și mă simțeam în stare să aleg ceea ce este bine pentru mine și pentru copilul meu. Știam ceea ce nu vreau, acesta a fost leit-motivul care m-a făcut să aleg în cele din urmă nașterea acasă. De aici a început totul, de aceea sunt astazi

aici: să-ți spun că poți naște așa cum îți dorești! Premisa este însă, să știi exact ce vrei. Este primul pas spre reușită.

Sunt convinsă că femeile, atât timp cât le sunt oferite informații corecte și depline, vor ști să aleagă ce este bine pentru ele și copilașii lor, iar singurele experte în naștere sunt chiar ele și bebelușii. Femeia poate să aleagă cum să nască, chiar dacă această alegere nu ar fi în concordanță cu convingerile eronate ale societatii îndepărtate de firesc și natural sau nu sunt în asentimentul unui sistem medical intervenționist. Nu uitați că: nu durerea este puternică, ci femeia în sine este puternică la naștere! Toată puterea de care are nevoie o femeie care naște vine din interiorul ei!

În aceste vremuri bulversate și bulversante, în care nașterea a ajuns să fie ceva terifiant, cele mai multe femei aleg operația de cezariană, pur și simplu... de frică. Doctorii acceptă această variantă cerută de majoritate chiar și fără adevărate motive medicale, pentru că nu au timpul necesar de a asista nașteri fără o „programare" riguroasă. Într-o era, în care timpul se măsoară în bani, o astfel de carte deschide ochii, mintea și inima femeilor pentru a spera din nou la o naștere frumoasă și împlinitoare. Mesajul cărții este clar: schimbarea vine din lăuntrul nostru, schimbarea dorită pleacă de la cerințele noastre. Noi suntem răspunzătoare de actualul sistem medical, iar cartea aceasta este călătoria noastră spre interior unde vom descoperi că de fapt am uitat că nașterea naturală poate fi minunată, o experiență pozitivă. Am uitat că suntem capabile de a da naștere, ca suntem perfect „echipate" de providența pentru această minunată virtute feminină: cea de procreere.

Trăim în acel secol în care manele care își doresc să nască natural, au ajuns sa experimenteze adevarate drame la naștere, cad în depresii fără precedent, iar bebelușii lor rămân cu traume grave la venirea lor pe lume, plâng mult, suferă de colici, au probleme cu refluxul sau cu somnul. Este o lume în care depresia sau anxietatea sunt cele mai diagnosticate boli și asta deja din fragedă copilarie. Este normal să fie așa? Sau oare nașterea, cu

Scanned by CamScanner

urmările ei profunde la nivel psiho-emoțional pentru fiecare individ în parte, a juns într-un mare impas, la nivel global?

Pe vremea bunicilor noastre doar 4 din 100 de femei năşteau prin cezariană. Realitatea este că acum procentele s-au inversat. Este trist că ne-am pierdut încrederea în propriul nostru corp, care ştie să conceapă un copil, să îl crească în pântec şi să îi dea naştere. Este ca şi cum am crede că Dumnezeu a greşit undeva când ne-a creat, că suntem imperfecte, incapabile să ne naştem proprii copii. Niciodată în istorie nu s-a mai întâmplat ca femeile să aclameze cezariana cu atâta ardoare cum o fac acum... am uitat oare că femeile nasc de milenii întregi? Daca naşterea ar fi fost atat de periculoasă, am fi disparut demult ca specie de pe această planetă. Îndoctrinaţi de o societate pervertită, care priveşte sarcina ca pe o boală ce trebuie ajustată, tratată şi terminată printr-o operaţie majoră, naşterea ne-a fost prezentată ca un act fiziologic însoţit de dureri inimaginabile. Ştiind asta, este absolut normal sa fim tentaţi să credem că analgezicele şi anesteziile fac parte dintr-un asemenea scenariu.

Trebuie să înţelegem naşterea, să înţelegem ce se întâmplă cu corpul nostru în timpul naşterii şi să trecem dincolo de convingerile superficiale sau false ale unei societaţi moderne. Misteriosul proces al naşterii nu are nici o legatura cu durerea, cu frica sau groaza atât timp cât noi ne abandonam acestui miraculos proces al corpului feminin. Mitul naşterii acompaniate de durere este atât de adânc înrădăcinat, încat femeia din zilele noastre este prinsa într-un cerc vicios în care frica, teama de nastere sunt omniprezente, în media, la televizor, în poveştile celorlalţi, peste tot. Tocmai de aceea este tot mai dificil să mai crezi într-o naştere naturală, frumoasă, uşoară, în care să te bucuri de ceea ce se întâmplă si nicidecum să trăieşti un coşmar... Ignoranta cât şi neasumarea responsabilităţii propriei noastre naşteri a adus naşterea în acest context nefavorabil. Nesiguranţa şi neîncrederea în forţele proprii, ne-a curmat elanul şi credinţa că ştim să dăm naştere copiilor noştri uşor şi în perfectă siguranţă.

Vreau să redau speranţa tuturor femeilor, că naşterea poate fi simpla, frumoasă si împlinitoare, un moment pentru care ne pregătim fizic, psihic şi spiritual. Naşterea în sine este un eveniment sacru, o manifestare sublimă a celor mai ascunse dorinţe şi credinţe. Naşterea este un eveniment adânc, transformator, prin care orice femeie îşi poate vindeca propria naştere. Femeia conştientă îşi asumă într-un procent de 100% această responsabilitate şi astfel ea nu va deveni doar încă o procedură a vreunui spital sau vreo naştere a unui medic. Doar asumându-ne naşterea, vom avea parte de o nastere împlinitoare. Viitoarele mămici care aleg acest drum şi care se pregătesc pentru o astfel de naştere se înconjoară de experienţe pozitive, de o stare de bine, de o viaţa frumoasă, pozitivă, se pregătesc mental, spiritual şi fizic pentru naştere. Prin faptul că noi toate ne dorim" vindecarea" procesului naşterii, vom tămădui încet dar sigur fenomenul acum încă deformat al naşterii. Prin această revenire la natural ne vom vindeca încet, încet si planeta de atâta violenţă.

Cartea aceasta readuce speranţa şi face lumină în trista noastră eră în care naşterile naturale au devenit un act de curaj neînţeles de o societate îmbibata cu temeri multiple. Marie Mongan ne înduvinteză că ne putem redobândi încrederea în forţele noastre lăuntrice. Cartea ei ne ajută să ne recuperăm puterea incredibilă proprie spiritului feminin şi ne arată că putem experimenta pozitiv aceasta minune a naturii: naşterea unei noi vieţi. Pentru că naşterea este sărbătoarea iubirii, a pasiunii, a energiei pure, a principiului feminin, este sărbătoarea familiei noastre.

Sunt foarte fericită că pot să contribui la publicarea în limba română a unui bestseller, vândut în mii de exemplare în toată lumea. Cartea care a schimbat atitudinea faţă de naştere în atâtea ţări ajunge în sfârşit şi la femeile din România. Era necesar, absolut necesar. Simţeam această nevoie de validare, de încurajare în ochii fiecărei gravide care mă cauta şi mă întreabă cu jumatate de gură: poti să mă ajuţi sa nasc natural? Predau această metodă de naştere din convingere, pentru ca am fost binecuvantată cu doua experienţe minunate de naştere. Vreau sa dau această binecuvantare mai departe şi altor femei dornice de firesc şi sănătos, oferindu-le bebeluşilor lor această şansă

Scanned by CamScanner

firească de a avea parte de o naştere netraumatică ca şi bun venit pe această lume.

Nu cred în acel mit biblic demontat de către cercetători şi antropologi, cum că naşterea ar trebui să fie acompaniată de durere pentru că ar fi urmarea unui păcat originar şi nici în mitul medical precum că naşterea ar fi periculoasă sau dureroasă. Da, naşterea poate fi intensă, dar să nu ne grăbim să catalogăm naşterea prin astfel de cuvinte prea des auzite. Într-o societate în care orice este suprimat, blocat sau grăbit prin comprimate chimice, care aduc cu ele efecte adverse, periculoase, atât pentru mamă cât şi pentru bebeluşi, nu anesteziile sunt rezolvarea unei naşteri excesiv medicalizate.

Sisteme de credinţă care venerează atât principiul feminin cât şi cel masculin şi care analizează viaţa din punct de vedere spiritual, îmi merg la inimă. Văd doar cât rău se poate face prin dogme religioase care nu preţuiesc corpul feminin şi nu-i recunosc imensul merit de a fi perpetuat specia umană de-a lungul mileniilor. Avem femei minunate de venerat, de la zeiţe din timpuri îndepărtate până la Sfânta Fecioară Maria care a dat naştere pruncului ei înconjurată de animale. Ea a născut singură, fără temeri, doar ca să ne readucă aminte că naşterea este instinctivă şi naturală pentru toate femeile acestei planete. Noi trebuie doar să ne reamintim cine suntem cu adevărat şi ce putere magnifică zace în lăuntrul nostru.

Copiii noştri au dreptul de a se naşte într-un spaţiu al iubirii, al gratitudinii, într-un cadru intim înconjuraţi de dragoste părintească şi ocrotire. Putem să-i dăruim bebeluşului nostru un bun venit netraumatic, fără intervenţii invazive inutile. Ştii cum? Respectând doar câteva din nevoile primare de apropiere şi intimitate ale copilului, precum cordonul ombilical lăsat intact până ce nu mai pulsează, voci în şoaptă, atingeri tandre, îmbrăţişarea mamei, alăptare din primele minute după naştere, nedespărţire de mami, vernixul lasat neşters pe piele, contact piele pe piele... Naşterea unui copil este o experienţă magică, un eveniment de importanţă cosmică, care poate fi trăit de către mamă cu conştienţă maximă şi cu bucurie.

Aşa că, dragă viitoare mămică, te rog fii încrezătoare, lasă-te inspirată de frumos şi întâmpină-ţi naşterea cu bucurie, încredere şi vei trăi împlinire, tămăduire şi extaz. Naşterea poate fi trăită plenar, aproape orgasmic, pentru că ea nu a fost menită sa fie dureroasă, periculoasă sau agonizantă. Din contră, sunt milioane de femei indigene în diferite colţuri ale lumii, care încă îşi trăiesc astfel naşterile şi pentru ele o experienţă orgasmică în timpul naşterii este ceva normal. Pare incredibil, nu? Chiar dacă o să mai dureze probabil câteva generaţii până ce femeile vor putea trăi din nou naşterea ca pe ceva firesc, uşor şi fără durere, începutul a fost făcut. Depinde doar de noi acum. Ceea ce cerem la naştere, ceea ce vrem să trăim la naştere, totul este la îndemâna noastră. Avem dreptul la experienţe frumoase, împlinitoare şi fericite.

Îţi doresc din inimă, dragă viitoare mămică, să ai parte de o zi de naştere minunată! Ziua naşterii copilaşului tău!

Ditta Depner

- mamă a 2 copii fericiţi, născuţi natural, acasă;
- trainer acreditat de HypnoBirthing pe România, cu specializare la Zurich în Elveţia în 2010;
- Doula sau însoţitoare pentru viitoare mămici care au nevoie de sprijin psiho-emotional la naştere;
- membru fondator al asociaţiei Mame pentru Mame, asociaţie care a implementat Planul de Naştere în câteva maternităţi din ţară şi care a acreditat singura maternitate din România ca „Spital prieten al Naşterii" la Braşov după programul internaţional al IMBCI;
- iniţiatoarea proiectului „Naşte cu blândeţe" împreuna cu Dr. Ionel Aurel la maternitatea Eva MedLife; amenajarea camerei special de naştere în cadrul acestui proiect;

Scanned by CamScanner

Cuvânt înainte

Marie Mongan e o femeie care și-a petrecut întreaga viață lucrând cu femei de toate vârstele și din toate mediile sociale. Prin intermediul cărții sale și a Metodei HypnoBirthing, ea își împărtășește convingerea derivată din propria ei experiență și sensibilitatea față de nevoile spirituale și emoționale ale femeilor care se pregătesc să nască. Mesajul despre normalitatea nașterii pe care îl transmite cartea aceasta e unul esențial pentru toate familiile care cred în necesitatea de a-și naște copiii în siguranță, calm și pace și care vor să facă ceea ce trebuie în acest sens.

Cartea de față și programul HypnoBirthing în sine ne-a oferit, mie și altor doctori care împărtășesc credința într-o naștere normală, un cadru în care să practicăm obstetrica în maniera în care am fost instruiți în școală s-o facem și în direcția către care ne-au condus inimile noastre. Ea a schimbat modul în care mulți dintre noi practică obstetrica.

Am început să asist nașteri în 1983. Credeam în folosirea medicamentelor împotriva durerii obstetrice. În ciuda tuturor eforturilor mele de a lua cele mai bune decizii medicale, vedeam o mulțime de complicații, inclusiv bebeluși cu respirația afectată. Credeam că epiduralele erau o binecuvântare medicală pentru mamele aflate în travaliu. Un procent de 25% din nașterile mele erau cezariene.

Multe paciente au cerut nașteri naturale. Atunci am dirijat sute de nașteri cerându-le mamelor să sufle și să împingă, iar la analgezice nu recurgeam decât în ultima clipă, când mamele nu mai puteau suporta durerea. Am văzut bebeluși care nu mai aveau respirația afectată, dar atât mama cât și bebelușul erau epuizați și destul de des era nevoie de un aport suplimentar de oxigen. Dar procentul cezarienelor s-a redus la 5%.

Apoi am folosit vizualizarea dirijată pentru ca pacientele mele să nu simtă durerea. Ocazional, încă mai era nevoie să administrez narcotice și câte o epidurală, când și când. Am

continuat să văd bebeluși epuizați care nu erau pe deplin capabili să participe la crearea legăturii cu mama lor, după naștere. Procentul cezarienelor rămânea de 5%.

Într-un final am început să folosesc hipnoza împotriva durerii la naștere. Rezultatele au fost bune. Bebelușii erau mai rar afectați și foarte rar se întâmpla să aibă nevoie de oxigen, însă mamele tot aveau nașteri dureroase. Procentul cezarienelor mele rămânea de 5%.

În urmă cu câțiva ani, am făcut trecerea la HypnoBirthing, iar acum cred cu adevărat că nașterea normală nu trebuie să implice durere. Am asistat nașterile a peste 200 de femei care s-au pregătit pentru naștere învățând și aplicând tehnicile și filozofia HypnoBirthing - „Metoda Mongan". Toate familiile au plecat după naștere entuziasmate de experiența avută. Văd cum persoanele care le acordă sprijin mamelor se implică în mod semnificativ și le ajută în multe feluri. N-am avut situații în care să apară complicații. Niciunul dintre bebeluși nu a avut nevoie de oxigen sau de alt sprijin în afară de căldura corpului mamei. Cezarienele mele până acum au fost în număr de trei – în tot atâția ani. Nu am administrat absolut niciun analgezic de când am început să folosesc HypnoBirthing cu mamele.

De-a lungul anilor, am ajuns să-mi dau seama că nașterile mele nu mai sunt „dirijate", fiindcă eu doar asist și observ cum mamele își nasc bebeluții într-o stare de calm și confort, iar însoțitorii la naștere primesc bebeluții în momentul în care aceștia ies. E ca și cum noul meu rol este să fiu de față când se întâmplă miracolul HypnoBirthing.

Acum țin în mod regulat prelegeri entuziaste în fața grupurilor medicale despre meritele pe care le are HypnoBirthing ca mijloc prin care mamele să aibă parte de nașteri mai ușoare, mai confortabile. Sunt mai mult decât fericită să vorbesc cu cei care lucrează în domeniul sănătății (sau cu oricine altcineva) despre experiențele mele legate de nașterea cu adevărat naturală. Am un mare număr de familii HypnoBirthing fericite – mame și tați – care adoră să vorbească despre experiențele lor proprii.

Scanned by CamScanner

În poziția mea actuală de membru al personalului academic din cadrul Programului de Specializare în Medicina de Familie din Atlanta, Georgia, instruiesc rezidenți în vederea folosirii metodei HypnoBirthing ca opțiune pentru familiile pe care le vor avea în grijă.

Recomand din toată inima această carte și programul bine gândit pe care îl însoțește, datorită contribuției ei la a face din nașterea copiilor noștri un pas pozitiv și blând pe drumul către o lume mai bună.

Lorne R. Campbell, Sr., M.D.

Profesor asistent de Medicină de Familie, Mercer School of medicine

Profesor asistent de Medicină de Familie, University od Rochester și SUNY-Buffalo School od Medicine

Introducere

Visul meu e ca fiecare femeie, de pretutindeni,
să cunoască bucuria unei nașteri cu adevărat sigure,
confortabile și satisfăcătoare pentru ea și pentru copilul ei.

Marie F. Mongan

A te pregăti să întâmpini venirea unui copil reprezintă o experiență care-ți schimbă viața, nu doar în timpul sarcinii și al nașterii, ci pentru tot restul vieții. HypnoBirthing oferă o abordare remarcabil de simplă și relaxată a acestei perioade de tranziție de cea mai mare însemnătate, în care păsiți în rolul de părinți și, împreună, deveniți o familie.

Ediția aceasta a *HypnoBirthing: The Mongan Method* reprezintă o versiune extinsă a cărților mele anterioare utilizate de părinții care se pregătesc pentru o naștere blândă. E concepută special spre a le fi de folos celor 95% dintre familii ale căror sarcini intră în categoria normală, lipsită de risc. Dacă faceți parte din majoritatea aceasta vastă, HypnoBirthing vă va învăța tehnici de relaxare și vizualizare și vă va oferi recomandări de exerciții fizice și un ghid de nutriție sănătoasă, care vă vor ajuta să aveți o sarcină și o naștere ușoară, fericită și sănătoasă.

Dacă încă nu v-ați orientat întru totul către conceptul de naștere normală, naturală, cartea de față vă va oferi ocazia să-i explorați teoriile și să învățați mai multe despre modul în care o atitudine calmă față de sarcină și față de naștere vă va permite să vă pregătiți pentru o naștere mai sigură, mai ușoară, mai confortabilă și mai plină de bucurie.

Înțelegerea originii multora dintre credințele și miturile din jurul nașterii pe care am ajuns să le acceptăm ca parte din cultura noastră vă poate ajuta să luați unele dintre deciziile necesare în

Scanned by CamScanner

cadrul pregătirii pentru acest moment de importanță primordială în viața voastră. Cartea aceasta vă va prezenta moduri prin care vă puteți conecta cu bebelușul încă nenăscut și puteți căpăta o mai bună înțelegere a bebelușului în chip de mică ființă conștientă, pe deplin capabilă să interacționeze cu voi încă dinainte de a se naște. Puteți învăța cum să vă pregătiți mintea și corpul în așa fel încât să puteți avea parte de o naștere mai fericită, indiferent de intenția voastră actuală.

Dacă sunteți dintre cei care au hotărât deja să-și aducă pe lume copilul cu ajutorul HypnoBirhting, cartea aceasta vă va servi drept manual, folosit alături de instrucțiunile pe care le veți primi într-o serie de lecții HypnoBirhting de educație prenatală predate de practicieni certificați afiliați la HypnoBirthing Institute. Cartea conturează filozofia și multe dintre tehnicile folosite de familiile HypnoBirthing. Lectura cărții vă va prilejui însușirea multor informații și o adâncire a înțelegerii privitoare la naștere. Însă instruirea cuprinzătoare și expunerile pe larg ale metodelor specifice oferite de practicianul vostru HypnoBirthing în timpul cursurilor și chiar în timpul nașterii se vor dovedi neprețuite.

Conținutul acestui program nu intenționează să se substituie recomandărilor și îngrijirii oferite de un furnizor de servicii medicale. Trebuie să consultați întotdeauna un specialist din domeniul medical în privința tuturor aspectelor legate de sarcină.

Pentru informații referitoare la cursurile HypnoBirthing din regiunea în care locuiți sau referitoare la workshopurile destinate celor care vor să primească atestat de practician HypnoBirthing, vă rog să contactați:

HypnoBirthing Institute
603-798-3286
sau să vizitați website-ul nostru la www.HypnoBirthing.com

Un mesaj adresat părinților

Către mamă

Drumul tău către a deveni părinte reprezintă una dintre cele mai uimitoare experiențe pe care le vei trăi vreodată. Alegând să explorezi metoda HypnoBirthing vei face ca împlinirea pe care ți-o va aduce evenimentul să fie cu atât mai mare.

Alegerea aceasta însă nu reprezintă decât una dintre numeroasele decizii pe care tu și partenerul le veți lua pe parcursul acestei călătorii. Va fi o perioadă foarte ocupată pentru voi și multe dintre decizii au o importanță majoră dacă te gândești la impactul pe care l-ar putea avea asupra vieții voastre și a celei a bebelușului.

Un factor cheie în cazul multora dintre aceste decizii e strâns legat de modul în care privești nașterea și de modul în care îți vezi rolul tău în această aventură reprezentată de sarcină, naștere și viața de părinte. Sper ca materialul din *HypnoBirthing* să vă ajute, pe tine și pe însoțitorul tău la naștere, să gestionați multe dintre aspectele importante ale sarcinii și nașterii și să vă ajute în rolul de părinți. Programul e conceput pentru voi amândoi, căci însoțitorul la naștere va juca un rol vital în timpul sarcinii și al nașterii. Veți participa împreună la cursuri și veți lua parte în mod activ la exerciții. Dacă detectezi vreo urmă de ezitare din partea partenerului tău, poate ar fi bine să iei în calcul un al doilea însoțitor la naștere care să-ți fie alături în travaliu și în timpul nașterii propriu-zise. Ambele persoane vor fi binevenite la cursurile noastre. Dar e bine să știi că nu rareori s-a întâmplat ca un partener inițial ezitant să înflorească pur și simplu odată ce începe să ia parte la discuțiile care au loc. Majoritatea devin mult mai dispuși să-și asume un rol activ în cadrul etapelor de pregătire și în travaliu, chiar dacă la început aveau o altă atitudine. Ai putea aranja și ca practicianul tău HypnoBirthing să asiste la nașterea ta. Mulți au o instruire profesională în vederea acordării de sprijin în timpul travaliului și acceptă cu bucurie să te asiste.

Scanned by CamScanner

Când realizezi că porți în tine și că în curând vei da naștere unei vieți noi, multe sentimente și emoții pe care nu le-ai mai trăit înainte își vor face apariția. La fel ca în cazul majorității părinților în devenire, multe dintre gândurile tale se vor îndrepta către bebelușul acesta pe care îl porți și pentru a cărui naștere te pregătești. E o situație foarte importantă. Reflectează la cât ești de specială și la sentimentele pe care le ai în legătură cu schimbările care se petrec pe măsură ce copilul se dezvoltă.

Experiența aceasta, indiferent câți copii ai deja, e unică atât pentru tine, cât și pentru bebeluș. Copilul acesta nu se va mai naște niciodată în mod fizic, iar nașterea sa nu va putea fi vreodată reprodusă. Nu există pe lume alte ființe umane care ar putea să conceapă persoana aceasta minusculă și s-o aducă pe lume. E un eveniment care se întâmplă o singură dată în viață și e cât se poate de firesc ca tu și însoțitorul tău să vă doriți o naștere cât se poate de sigură, mulțumitoare și confortabilă pentru bebeluș.

HypnoBirthing are rolul de a amplifica acest sentiment de unicitate și înfiorare, ajutându-te să-ți conștientizezi corpul ca fiind instrumentul cel mai desăvârșit al naturii – vehiculul prin intermediul căruia copilul tău se va dezvolta în mod miraculos și-și va face intrarea în lumea aceasta. Nașterea reprezintă o culme a naturii. Ea este manifestarea puterii supreme a vieții, cea care asigură supraviețuirea rasei umane. Toate celelalte lucrări ale naturii pălesc în comparație cu miracolul nașterii, iar voi doi sunteți în centrul acestui splendid miracol.

Natura a lucrat cu tine încă din prima clipă a sarcinii tale, ca să-ți pregătească corpul pentru această minune absolută. Corpul tău perfect alcătuit lucrează în armonie cu mintea. Vei învăța cum să cooperezi cu natura și-ți vei pregăti o naștere sigură și naturală hrănindu-te corespunzător, adoptând o ținută corectă, făcând exerciții fizice și dezvoltând o atitudine de încredere în procesul nașterii. Vei ajunge să înțelegi că atunci când mintea e eliberată de tensiune și de frică, durerea nu apare, iar corpul poate funcționa așa cum a fost creat s-o facă.

Dobândind aceste înțelegeri și practicând tehnicile HypnoBirthing, vei căpăta o încredere care îți va permite să întâmpini nașterea bebelușului tău cu relaxare și bucurie.

Către tată sau către însoțitorul la naștere

Tu, cel sau cea care aștepți cu nerăbdare să iei parte ca însoțitor la naștere – soț, partener, prieten sau prietenă, soră, mamă – ai un rol foarte special de jucat în HypnoBirthing. Nenumărate femei care au dat naștere prin intermediul acestui program au pus succesul experienței nașterii lor direct pe seama sprijinului și asistenței din partea însoțitorului la naștere. Sprijinul și legătura de pe tot parcursul travaliului și al nașterii creează un parteneriat a cărui frumusețe sfidează orice încercare de descriere. Cuplurile ne spun că ajung la un grad de apropiere pe care nu și l-au imaginat niciodată. Faptul că știe că beneficiază de sprijinul unui însoțitor afectuos și atent reprezintă unul dintre factorii cei mai importanți în menținerea stării emoționale pozitive a mamei și a copilului pe care îl poartă.

E important să te preocupe și pe tine alegerea unui furnizor de asistență medicală care să vă susțină dorința de a avea o naștere normală, sigură. Majoritatea taților constată că sunt cât se poate de bineveniți atunci când participă la vizitele prenatale și împărtășesc același entuziasm când află despre creșterea și dezvoltarea bebelușului lor. E vital să preiei inițiativa atunci când vine vorba despre a te asigura că nașterea pe care ați planificat-o amândoi devine o realitate, iar încrederea ta îi va da și mamei încredere și totodată va netezi calea către o relație bună cu medicul sau moașa voastră.

Învățând tehnici care vin în sprijinul mamei în timpul sarcinii și luând parte la exercițiile care trebuiesc practicate acasă, îți asiguri bebelușul că face deja parte din viața voastră și că e important pentru voi.

Ca parte integrantă din proces, tu vei aduce elementele necesare ale încrederii și siguranței în atmosfera creată în timpul nașterii. Vei fi facilitatorul – ajutând-o, cu indicațiile pe care le vei rosti, să-și condiționeze mintea în vederea relaxării. Sunetul

Scanned by CamScanner

vocii tale și atingerea mâinii tale o vor ghida prin travaliu. Atenția, înțelegerea, încurajarea și apropierea creează un neasemuit sentiment al împărtășirii, iar toate aceste lucruri vor ajuta la crearea unei legături ce va dura tot restul vieții voastre.

S-ar putea ca la început să nu prea știi care e rolul tău în sala de nașteri. E firesc. Însă pe măsură ce o ghidezi pe mamă cu indicațiile tale în timpul travaliului, vei simți curând importanța pe care o are acordarea acestui tip de sprijin, anume de a o asigura în continuu că are capacitatea de a naște cu blândețe și de a menține pacea și calmul care înconjoară nașterea. Lucrând cu ea pe parcursul fiecărui val uterin, vei fi pe deplin absorbit de răspunsurile ei la sugestiile tale și vei uita cu totul de ceilalți care sunt de față. Vei ști instinctiv ce trebuie să faci și vei pierde din vedere intrarea și ieșirea personalului medical.

Dacă abordezi nașterea aceasta temându-te să vezi cum o persoană iubită suferă, cursurile HypnoBirthing îți vor domoli acele frici. Tu și mama care urmează să nască veți învăța tehnici care vor ușura disconfortul și posibil chiar îl vor elimina. Sprijinul și iubirea ta vor ajuta ca acest lucru să se întâmple.

O femeie aflată în travaliu poate fi vulnerabilă, sensibilă și timidă. Tu vei fi avocatul ei, purtătorul ei de cuvânt, ghidul ei. Tu vei fi legătura dintre ea și cei care vă vor acorda asistență medicală, atât înainte cât și în timpul nașterii. Implicarea ta în pregătirea Foilor cu Preferințe Legate de Naștere (care vor constitui Planul ei de naștere) și faptul că vei vorbi în numele amândurora pentru ca lucrurile să decurgă conform planului vor fi printre cele mai importante sarcini ale tale. Prezența și sprijinul tău, în special în timpul nașterii propriu-zise, sunt de neegalat. Iar când va veni momentul nașterii, vei simți o mare exaltare la gândul că împreună ați săvârșit acest miracol – unul pe care niciunul dintre voi nu-l va uita.

Cineva a spus că nimeni
nu poate iubi un copil așa cum o face o mamă.
Acel cineva n-a fost niciodată tată.

Autor necunoscut

CUM A APĂRUT NAȘTEREA NATURALĂ

Ne dorim un travaliu ușor, lipsit de riscul vătămării mamei sau copilului, dar nu ne putem limita doar la atât; trebuie să mergem mai departe. Trebuie să înțelegem că nașterea e în esență o împlinire spirituală și fizică în egală măsură... Nașterea unui copil e desăvârșirea supremă a iubirii omenești.

Grantly Dick-Read, 1953

Filozofia HypnoBirthing e legată de felul în care nașterea era practicată în vremurile vechi – ca o celebrare a vieții. Originea ei practică se regăsește în lucrările unor oameni de știință moderni, în special în teoriile unui obstetrician englez de la începutul secolului douăzeci, pe nume Dr. Grantly Dick-Read.

Dr. Grantly Dick-Read a devenit pentru prima dată conștient de adevărata natură a travaliului și a nașterii într-un cartier sărac din Londra, în anul 1913. Ca tânăr stagiar în districtul londonez White Chapel din mahalalele East End-ului, a fost chemat să asiste o femeie în timpul nașterii. După ce a străbătut drumul până la ea cu bicicleta prin noroi și ploaie, a ajuns pe la trei dimineața la o șandrama de pe lângă un pod de cale ferată. Și-a croit drum până la un mic apartament în care și-a descoperit pacienta într-o cameră slab luminată, ferită de la ploaia care curgea prin acoperișul crăpat. Era acoperită doar cu saci și cu o fustă neagră, ponosită. Doctorul i-a cerut voie să-i pună pe față masca și să-i administreze cloroformu. Refuzul ei categoric a fost primul pe care îl primise vreodată Dick-Read. Și-a pus la loc

Scanned by CamScanner

în geantă cloroformul și masca, s-a retras și a privit-o cum își naște pruncul fără alte manifestări în afară de respirații blânde. Bebelușul s-a născut fără agitație sau zarvă din partea mamei. În timp ce se pregătea să plece, Dick-Read a întrebat-o de ce nu l-a lăsat să-i aline durerea. Răspunsul venit din partea ei avea să-i rămână întipărit în memorie: „N-a durut. Nu avea de ce să doară, nu-i așa, domnule doctor?" Răspunsul acesta sincer, rostit cu un puternic accent cockney, a avut un efect profund asupra nașterii de-a lungul multor decenii.

Întors la spital în dimineața aceea, Dick-Read a fost surprins să audă asistenta spunându-i că a avut o noapte foarte plictisitoare, dar că s-ar putea ca lucrurile să revină la viață fiindcă femeia din camera 308 dă semne că ar avea probleme. Mai auzise și înainte cuvintele acestea, dar acum nu le mai putea trece ușor cu vederea. O naștere fără probleme era considerată plictisitoare?

În lunile care au urmat, a petrecut nopți la rând în spitalul londonez alături de femei educate, foarte bogate. Le privea agonia și groaza, iar gândul lui zbura mereu către femeia din șandramaua de sub podul de cale ferată. Își compara în minte pacientele pe care le avea în față cu femeia liniștită, în largul ei, care născuse fără nicio dificultate și se întreba: „De ce?"

De experiențe asemănătoare a avut parte când era în serviciul militar, în timpul primului război mondial. Pe un câmp de luptă de peste hotare, o femeie aflată într-un stadiu avansat al travaliului s-a apropiat de o tranșee, întrebând de doctor. A fost îndrumată către Grantly Dick-Read și ajutată să coboare în tranșee. Părând să nu-l ia în seamă pe Dick-Read, a început să-și nască pruncul, cu mare ușurință și fără niciun disconfort vizibil, tot așa cum o făcuse și femeia din noaptea aceea, în Londra. Femeia din tranșee părea să fi uitat de războiul care se desfășura în jurul ei. După ce a născut, și-a înfășat copilul, a fost ajutată să iasă din tranșee și a plecat, traversând din nou câmpul de luptă.

Cu altă ocazie a întâlnit o femeie în travaliu, rezemată de un dig, care tocmai începuse să nască. Bebelușul a sosit

ușor. Dick-Read a privit-o cum stătea o vreme în așteptare, cu bebelușul în brațe și apoi a văzut cum buricul acestuia începea să se subțieze, făcându-se precum un șnur. Terminându-și treaba, femeia și-a reluat drumul către sat, cu nou-născutul în brațe. Încă o dată fusese martorul unei nașteri normale. Travaliul ei nu pusese niciun fel de probleme.

Întâmplările acestea l-au determinat pe Dick-Read să pună sub semnul întrebării ceea ce fusese învățat să creadă despre naștere. Și-a frământat mintea ca să înțeleagă ce era acel lucru pe care îl aduceau femeile acestea simple în procesul nașterii și care le permitea să nască fără tot dramatismul pe care se obișnuise să-l vadă în cazul femeilor mai sofisticate. Cu timpul i-a devenit limpede faptul că răspunsul consta nu în ceea ce femeile acestea simple aduceau, ci în ceea ce nu aduceau: frica.

Cu aceste experiențe în spate a început să studieze chestiunea de-a lungul mai multor ani. La capătul lor a elaborat teoria că atunci când frica nu e prezentă, nici durerea nu e prezentă. Frica provoacă contractarea arterelor și tensionarea, ceea ce dă naștere durerii. În absența fricii, mușchii se relaxează și devin flexibili, iar cervixul se poate subția și deschide în mod firesc în timp ce corpul pulsează ritmic și expulzează cu ușurință bebelușul.

În jurul anilor 1920, Dick-Read a scris un articol în care oferea explicit răspunsul la întrebarea: „Unde se greșește în timpul travaliului?" Și-a denumit teoria „Sindromul frică-tensiune-durere" și a oferit o premisă fundamentală care afirmă că frica e cauza tensiunii din corp și în special din uter și că tensiunea inhibă procesul natural al nașterii, prelungind travaliul și provocând durere. Colegii lui au considerat că e nebun dacă i-a trecut prin minte fie și simpla idee că nașterea poate fi lipsită de durere și nimeni n-a vrut să-l asculte. Teoria lui a primit ulterior o oarecare atenție, odată cu publicarea, în 1933, a cărții sale *Natural Childbirth* (*Nașterea naturală*) în care și-a așternut mai departe ideile și în care afirma că, de fapt, corpul e perfect înzestrat pentru a diminua disconfortul nașterii. Colegii lui, obișnuiți să „dirijeze nașteri" cu ajutorul medicamentelor și forcepsului, nici

Scanned by CamScanner

n-au vrut să audă de așa ceva. Teoria conform căreia ceva prezent chiar în corpul nostru eliberează, în absența fricii și a tensiunii, un calmant natural care ușurează nașterea era prea radicală la vremea aceea.

Endorfinele, analgezicele naturale ale corpului

Dick-Read a fost cu mai mult de o jumătate de secol înaintea timpului său. N-a putut să denumească lucrul respectiv, însă a știut, în urma observațiilor sale, că atunci când o mamă în travaliu nu e blocată din cauza fricii, are loc ceva minunat care permite ușurarea nașterii. În tot corpul se răspândește un calmant secretat de el însuși.

Oamenii de știință au căutat îndelung alternative la medicamentele analgezice, dar abia pe la mijlocul anilor șaptezeci s-a descoperit că în însuși corpul nostru se află o sursă naturală de analgezie. Studiind modul în care narcoticele acționează asupra corpului, cercetătorii americani au descoperit că moleculele narcoticelor, fixându-se pe câmpuri receptoare speciale ale neuronilor din sistemul nervos central, încetineau rata de emitere a impulsurilor nervoase. Au descoperit de asemenea că dacă micșorau rata de emitere a impulsurilor nervoase, rezultatul era o diminuare a senzației de durere. O stare de calm era ingredientul lipsă care făcea posibilă diminuarea.

După ce au ajuns la informațiile acestea, n-a mai trecut mult până ce oamenii de știință au izolat **endorfinele** – neuropeptidele din creier și din glanda pituitară care au un efect de 200 de ori mai puternic decât cel al morfinei. Endorfinele produc o stare calmă, de amnezie. Descoperirea a confirmat bănuielile lui Dick-Read.

Starea aceasta de amnezie apare în mod natural în timpul nașterii la toate mamiferele, atunci când mama aflată în travaliu se apropie de finalul fazei de deschidere. Perioada aceea temută, care în cadrul altor metode de naștere e denumită „tranziție",

dispare firesc când mama alunecă într-o stare de calm, atenția fiindu-i absorbită de bebeluș și de corpul ei pe cale să nască; atunci ea lasă în urmă tot ce ține de lume și intră într-o profundă comuniune cu bebelușul, dându-i naștere.

Pe la mijlocul anilor cincizeci a fost publicată în Statele Unite a doua ediție a cărții lui Dick-Read, *Revelations on Childbirth*, sub titlul *Childbirth Without Fear* (*Nașterea fără frică*). Pentru acelea dintre noi care nu se lăsaseră convinse de credința general acceptată că travaliul e ceva teribil și se desfășoară în mod defectuos, el a devenit un erou. Multe dintre femeile generației mele au avut parte de niște nașteri absolut minunate.

Învățăturile lui Dick-Read au stat la baza a două mișcări importante privitoare la naștere din secolul douăzeci: Metoda Lamaze și Husband-Coached Childbirth (Nașterea asistată de soț), cunoscută astăzi mai mult sub denumirea de Metoda Bradley. Timp de mai mult de un deceniu, femeile au putut să nască fără durere prin Metoda Lamaze. Din nefericire, instituțiile medicale au preluat conținutul cursului, iar filozofia Lamaze a fost subminată. Mulți instructori au modificat-o în folosul lor sau al instituției medicale pentru care lucrau și în cele din urmă numele de Lamaze a fost înlocuit cu lecții de „Pregătire pentru naștere". De câțiva ani încoace, programul a început să-și recapete mare parte din intenția originală a fondatorului său, Ferdinand Lamaze.

În 1989 a apărut pe scena nașterii mișcarea HypnoBirthing, aducând cu ea o întoarcere la credința că fiecare femeie are în ea puterea de a-și trezi instinctul matern natural pentru a naște cu bucurie și confort, într-o manieră care reflectă cel mai mult firescul naturii.

Teoriile mele provin din observarea
efectuată nu într-un laborator,
ci lângă patul mamelor aflate în travaliu.

Dr. Grantly Dick-Read

Scanned by CamScanner

CUM A LUAT NAȘTERE HYPNOBIRTHING

În iunie 1954, aveam douăzeci și unu de ani și eram sigură că lumea mi se așternea la picioare. Un an mai târziu am absolvit un mic colegiu pentru profesori din Plymouth, New Hampshire. Deja semnasem un contract să predau din toamnă, iar acum, cu diploma în mână, îmi împlineam un vis din copilărie: aveam să devin profesoară.

O săptămână mai târziu eram căsătorită. A fost o nuntă ca în povești, ai cărei doi protagoniști se iubeau din liceu. Îmi asumam două roluri noi, care aveau să-mi schimbe total viața, însă, în fond, de ce nu?

Am început să predau în septembrie și am știut că găsisem meseria care mi se potrivea și pe care aveam s-o practic tot restul vieții. Soțul meu și-a terminat stagiul militar spre sfârșitul toamnei aceleia și ne-am început viața împreună într-un orășel de la poalele Munților Albi din New Hampshire.

În ianuarie nu mi-a venit ciclul. Eram sigură că e din cauza bronșitei cu care mă luptasem în decembrie. Nu aveam cum să fiu însărcinată.

Nerăbdătoare să-mi pun din nou corpul în ordine, mi-am programat o consultație la medicul de familie. Când ne-am așezat în biroul lui, după ce mă examinase, diagnosticul mi-a produs un șoc. Eram însărcinată.

Niciunuia dintre noi nu-i trecuse măcar prin minte să avem un copil în acel punct în care ajunseseră viețile noastre. Soțul meu se înscrisese la colegiu; eu eram ocupată până peste cap cu planuri de lecții și cu adaptarea la toate experiențele care vin odată cu primul an de profesorat. Eram căsătoriți de atât de puțin timp încât nici nu terminaserăm de mobilat apartamentul micuț, cu un singur dormitor în care stăteam în chirie. Nu aveam grețuri dimineața, nu mă simțeam deloc balonată și nu aveam niciun fel

de poftе ciudate. Pur și simplu era imposibil să avem un copil acum. Nu acum!

Mai multe zile la rând mi-a venit să mă mai duc o dată la doctor și să insist că de vină era bronșita, ea făcuse o harababură în corpul meu, iar eu chiar nu eram însărcinată.

Apoi, într-o dimineață, m-am trezit simțind în mine o strălucire ciudată, care mă umplea de entuziasm. O voce din adâncul meu repeta: „O să am un copil." Am simțit o euforie care nu semăna cu nimic din ce mai simțisem vreodată – și-mi plăcea. Nu știu de unde venea, dar începând din acel moment am devenit subjugată de sentimentul că în mine avea loc o minunăție. Eram absorbită de gândurile legate de sarcina mea și de bebelușul nostru.

Am luat hotărârea că aceasta nu avea să fie o „sarcină obișnuită", cu dureri de spate, picioare umflate sau orice alte disconforturi întâlnite de obicei într-o sarcină. Nașterea mea nu avea să fie una în care să mi se inducă prin medicamente un comportament pasiv și despre care să nu-mi mai aduc aminte nimic după aceea. Premisa că nașterea trebuie să fie, prin firea lucrurilor, un mare chin era cu totul inacceptabilă pentru mine. Nu puteam să cred că un Dumnezeu care crease un corp atât de perfect ar fi putut să conceapă un sistem de procreare defectuos. Erau multe întrebări care nu mă lăsau să accept conceptul de durere la naștere. De ce sunt mușchii uterului singurii mușchi care nu funcționează bine în condiții normale? De ce animalele, care ne sunt inferioare, sunt binecuvântate cu nașteri care decurg lin, fără probleme, în vreme ce noi, creaturile cele mai evoluate, făurite după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, suntem menite să suferim? Și de ce pot femeile din anumite culturi să aibă nașteri confortabile, blânde? Suntem noi, femeile din lumea occidentală, mai puțin iubite, mai puțin răsfățate, mai puțin binecuvântate decât ele? Nu găseam nicio explicație logică sau fiziologică.

Mai important încă, nu puteam să cred că un Dumnezeu iubitor ar juca o festă atât de crudă încât să ne facă ființe sexuale care se împreunează din iubire ca să zămislească, iar mijlocul prin care apoi nașterm copiii să-i facă atât de crunt de dureros.

Scanned by CamScanner

Am citit tot ce mi-a căzut în mână, în încercarea de a găsi informații care să-mi întărească credința că durerea nu-și are locul în cursul unei nașteri fără complicații. Am dat repede deoparte cea mai mare parte a materialelor pe care le-am parcurs. Toată literatura de la vremea aceea era înțesată cu măsuri medicale preventive de genul „în cazul în care". Eram descurajată.

Apoi mi-am adus aminte de un articol din revista *Life* pe care îl citisem când eram în liceu. Se vorbea în el despre o femeie care născuse natural în Spitalul Grace-New Haven din Connecticut. Știam că dacă aș putea găsi revista aceea, aș găsi susținere pentru ideile mele și aș putea depista numele doctorului englez a cărui metodă de naștere naturală o adoptase spitalul. Am găsit revista la biblioteca noastră locală și apoi am găsit cartea doctorului Grantly Dick-Read, *Childbirth without fear.* Am știut imediat că acest concept era răspunsul la nașterea fără medicamente, nedureroasă și sigură pe care o căutam pentru mine și mai ales pentru bebelușul nostru. Nu se prea vorbea la vremea aceea despre siguranța și confortul bebelușului. Era vorba numai și numai despre experiența mamei, dar nimeni nu spunea nimic despre felul în care ea și partenerul ei vedeau experiența sau despre speranțele și visele lor legate de naștere. Ideea de familie nu-și avea locul în cadrul considerațiilor despre naștere.

Am dat la o parte toată literatura negativă în care erau descrise mamele care, în travaliu, se chinuiau să facă față „durerii crunte a nașterii" și m-am concentrat asupra teoriei lui Dick-Read referitoare la eliminarea sindromului frică-tensiune-durere. Eram entuziasmată și abia așteptam nașterea mea naturală, normală, în timpul căreia aveam să fiu trează, vioaie și fără nicio urmă de frică și, în consecință, n-aveam să cunosc durerea căreia frica îi dădea naștere. Am fost de asemenea entuziasmată să aflu că doctorii de la Grace erau de acord cu faptul că frica de durere putea să provoace, de fapt, durere adevărată în timpul travaliului. Au acceptat întru totul conceptul că „fricile mentale se traduc prin tensiuni fizice care dau naștere unei dureri inutile." În general recunoșteau că majoritatea nașterilor – deși nu chiar toate – sunt

lipsite de complicații și pot fi duse la bun sfârșit cu un minimum de ajutor artificial, administrare de medicamente și intervenție. Îmi plăcea ce citeam.

Eram pregătită pentru nașterea naturală, dar nu pentru reacția celorlalți oameni atât din domeniul medical, cât și din afara lui. Nimeni nu credea că vorbesc serios când spuneam că o să nasc fără anestezie. Prietenii râdeau de ideea mea că se poate naște natural într-o vreme în care toate femeile erau adormite cu anestezie generală. Eram luată peste picior și insultată de anesteziști, care tocmai introduceau anestezia caudală, un tip de anestezie în coloană care cerea ca mama să stea nemișcată pe spate mai multe ore după naștere, ca să evite durerile de cap repetate de-a lungul a ani în șir după aceea. Din fericire, soțul și familia mea, obișnuiți cu înclinația mea către lucrurile ieșite din comun, mi-au oferit sprijinul lor sceptic.

Când am ajuns la spital în travaliu, am anunțat că urma să nasc natural. Pe fețele asistentelor au apărut imediat zâmbete superioare. După ce am fost „pregătită" pentru travaliu cu o radere pubiană și o clismă, o asistentă m-a liniștit cu amabilitate: „Când durerile devin insuportabile, putem să-ți administrăm o doză de Demerol, pentru alinarea lor." Am fost luată în râs când am refuzat oferta și am fost lăsată singură într-o sală de travaliu întunecată, unde ascultam nesuferitul tic-tac al unui ceas „Baby Ben" așezat lângă patul meu ca să pot să-mi „cronometrez" „durerile travaliului". Am fost ignorată de asistentele care nu voiau să accepte că mă aflam în travaliu avansat și mi s-a spus că atunci când aveam să fiu în cele din urmă dusă pe culoar către sala de nașteri voi „țipa și urla ca toate celelalte".

La foarte scurt timp după aceea i-am spus asistentei că bebelușului începe să-i iasă capul. Aproape în silă a consimțit să mă consulte și, într-adevăr, țipetele au început atunci – dar din partea asistentelor, nu din partea mea.

Mi-au lipit picioarele unul de altul și au insistat să suflu. Am cerut să fiu lăsată să nasc atunci și acolo, dar ele m-au luat

Scanned by CamScanner

pe sus, cu picioarele lipite și suflând, la sala de nașteri. Ajunsă acolo, încheieturile mi-au fost prinse în curelușe de piele de-o parte și de alta a mesei de nașteri, iar picioarele mi-au fost legate în suporturile care îmi țineau genunchii și picioarele la un metru în aer. Mi-au ținut capul și mi-au pus cu forța conul cu eter pe față. Asta e tot ce-mi mai aduc aminte. M-am trezit mai târziu, simțindu-mă foarte rău din cauza eterului și mi s-a adus la cunoștință că născusem un băiețel frumos, pe care o să-l pot vedea a doua zi dimineața. Asistenta m-a prevenit să nu mă sperii din cauza contuziilor roșii de pe fața lui, provocate de forceps. „E ceva normal." Soțul meu a primit permisiunea să-mi facă o vizită de zece minute. Niciunul dintre noi nu l-a putut ține în brațe sau măcar vedea pe fiul nostru Wayne în noaptea aceea.

Când am reușit să-mi văd fiul pentru prima dată, am fost îngrozită gândindu-mă prin ce trebuie să fi trecut când fusese „extras". M-am simțit dezolată și înciudată foc. Nașterea naturală pe care o plănuisem pentru bebelușul meu îmi fusese furată, iar fiul meu suferise fără să fi fost nevoie. Soțul meu l-a văzut pe fiul nostru numai prin fereastra neonatologiei în cele cinci zile care au urmat, fiindcă nimeni nu avea voie să facă vizite. Legătura noastră de familie (acel atașament natural și firesc) era inexistentă.

Doi ani mai târziu, când eram însărcinată cu cel de-al doilea fiu al nostru, Brian, travaliul meu a decurs la fel de liniștit și confortabil ca și primul, dar nașterea s-a desfășurat la fel ca înainte: un gol de memorie total. Când mi s-a dat în sfârșit voie să-l văd pe Brian la „momentul stabilit", am găsit iar umflături roșii pe fața bebelușului meu, cauzate de presiunea forcepsului. Cinci zile mai târziu, când ni s-a dat drumul din spital, soțul meu a putut să-l țină în brațe pentru prima dată. Eram mânioasă până peste cap. Nu cerusem altceva decât să fiu lăsată să-mi nasc copilul în pace. Nu cerusem nimic în plus. Nu era nevoie să mă anestezieze, să mă lege de mâini și să se năpustească asupra mea.

Pe la începutul celei de-a treia sarcini, mi-am abordat doctorul și i-am zis: „Cred că trebuie să vorbim." A râs și mi-a răspuns printr-o întrebare. „Să vorbim? Despre ce să vorbim, Mickey? E al treilea copil al tău; știi cum se face."

Cu un zâmbet pe care l-am păstrat cât timp mi-am rostit fraza, am replicat: „Eu știu, dar tu nu știi."

Zâmbetul m-a salvat. A fost fără îndoială șocat că cineva din afara domeniului medical putea să îi aducă o asemenea acuzație, fie ea însoțită sau nu de zâmbete, însă îmi era prieten. Și-a redobândit calmul și m-a întrebat ce voiam să spun.

Am văzut în asta ocazia potrivită și am profitat de ea. I-am spus cât de dezamăgită eram de felul în care fuseseră tratate nașterile mele anterioare. I-am spus că m-am simțit trădată atunci când, în ciuda faptului că fusese de acord să-mi sprijine dorința de a avea o naștere naturală, n-a fost prezent acolo ca să mă susțină sau să intervină pentru mine atunci când a venit timpul să nasc. Și astfel, nefiind nimeni de față care să le spună cum să procedeze în cazul meu, asistentele și-au făcut treaba ca de obicei și m-au „pregătit" pentru naștere cu eter și curelușe pentru mâini. Am repetat cât de importantă era pentru mine să ofer copilului o naștere sigură, fără medicamente. I-am spus că de data aceasta eram hotărâtă să nasc natural, chiar dacă asta însemna că va trebui să îmi caut în altă parte un medic care să plece urechea la ceea ce mă preocupă în legătură cu copilul și să-mi asculte nevoile emoționale pe care le am ca mamă ce urmează să nască.

Puțini bebeluși se nășteau acasă la vremea aceea, așa că știam că singura mea opțiune reală era să obțin sprijinul complet al medicului potrivit – nădăjduiam ca acesta să fie propriul meu doctor. M-a asigurat că putea fi el persoana aceea și m-a întrebat ce voiam să facă.

I-am cerut ca informațiile acestea să fie afișate la vedere, așa încât toată lumea să știe că nu voiam să mi se ofere analgezice și că nu trebuia să mă lege de masa de nașteri. A zâmbit, a notat pe fișa mea ce i-am spus și m-a întrebat dacă eram mulțumită. Mi-am lăsat capul în jos și m-am uitat la el pe sub sprâncene, replicându-i: „N-am terminat încă."

Și-a luat iar stiloul și m-a întrebat: „Ce altceva?"

Mi-am rostit răspunsul foarte repede, fiindcă mi-era teamă că dacă șovăiam vreun pic, cuvintele n-aveau să-mi mai iasă din

Scanned by CamScanner

gură. „Aș vrea ca soțul meu să fie cu mine în sala de travaliu și alături de mine în sala de nașteri."

Ca să înțelegeți cât de bizară era solicitarea aceasta, trebuie să conștientizați faptul că pe la sfârșitul anilor cincizeci, soții nu aveau voie să treacă mai departe de culoar, în majoritatea spitalelor. Nu existau săli de așteptare situate convenabil lângă secția de maternitate, unde tații să poată păși încolo și-ncoace. Cei mai mulți erau trimiși acasă să aștepte până când aveau să fie sunați și avea să li se spună: „S-a terminat."

Stiloul doctorului a zburat peste birou. S-a aplecat brusc în față pe scaunul lui rotativ și a zis: „Ei, haide, n-o să-mi ceri să risc atât de mult!"

I-am explicat că nu voiam să facă niciun lucru care l-ar fi făcut să se simtă inconfortabil. Dacă nu se simțea în largul lui, înțelegeam și-mi căutam un alt furnizor de servicii medicale. S-a gândit o clipă și mi-a dat răspunsul pe care speram să-l dea: „De ce nu?"

Eram în extaz. Primisem sprijinul lui și promisiunea că va afișa la vedere indicația că trebuia să fiu ajutată să împlinesc ceea ce cred că a fost „planul de naștere" original. Am avut încredere că de data asta doctorul va fi la înălțimea așteptărilor mele și așa a fost. Soțul meu a stat lângă mine pe tot parcursul travaliului de două ore și m-a însoțit în sala de nașteri și a stat alături de mine în timp ce se năștea fiica noastră – o premieră pentru spitalul acela și pentru întreaga regiune.

Mi-au lăsat mâinile și picioarele libere și n-au folosit anestezie. Eram trează și insuflețită. Bucuria mea nu avea seamăn. Deși mai avusesem și înainte travaliu natural, acum aveam în sfârșit o naștere naturală până la capăt. Maura a venit pe lume în siguranță și fără analgezice. Singura parte tristă a fost că niciunul dintre noi n-a putut să-și țină în brațe copila și să stabilească pe loc acea legătură afectivă cu ea. A fost scoasă repede din încăpere și dusă la neonatologie fără niciun motiv evident.

Câteva minute mai târziu, stăteam la fereastra neonatologiei, uitându-mă cum îi făceau baie – asta într-o vreme în care femeilor

aproape că nu li se permitea să se dea jos din pat cel puțin o zi după naștere. Simțeam că aș fi putut să o înșfac pur și simplu și, cu ea în brațe, să mă duc acasă. Dar nu era cu putință. Pe atunci trebuia să rămâi în spital cel puțin patru zile după naștere.

Cum era și firesc, toți cei care asistaseră la nașterea mea în seara aceea erau entuziasmați. Doctorul meu era atât de exaltat încât a stat treaz până la trei dimineața, citind tot ce avea la dispoziție despre teoria doctorului Grantly Dick-Read referitoare la nașterea naturală. Mi s-a spus că s-a vorbit în tot spitalul despre nașterea mea, timp de trei schimburi. Din păcate, fascinația și curiozitatea aceasta n-au avut viață lungă. Peste câteva zile, nașterea mea a fost catalogată drept „întâmplare fericită" și cu asta subiectul s-a încheiat. Mi s-a spus că unele femei au o toleranță incredibilă față de durere și, oricum, fetița mea nu cântărea decât două kilograme și opt sute de grame. Calea pe care credeam că o deschisesem a fost desființată. Nu s-a schimbat nimic.

A patra naștere a mea a urmat același parcurs fără probleme, cu toate că fiul nostru Shawn cântărea trei kilograme și șapte sute de grame, aproape cu un kilogram mai mult decât Maura. La câteva minute după ce fusesem adusă înapoi în salonul meu, am constatat că trebuia, încă o dată, să mă duc la neonatologie cu să arunc o privire copilului meu. După ce au terminat cu îmbăiatul, cântăritul și îmbrăcatul lui Shawn, au împins cărucior spre fereastră. El era de o parte a geamului; eu de cealaltă parte. Asta a fost toată legătura afectivă pe care am avut-o cu copilul meu.

Doctorul, încă fascinat dar deloc convins, mi-a spus că e incredibil de impresionat de faptul că cineva putea suporta o durere atât de mare cu atâta calm și fără anestezie. Cu toate că mă lăudam frecvent că nu simțisem nimic altceva decât niște senzații de încordare a mușchilor burții, n-am reușit să-i deschid mintea privitor la ceea ce ar putea însemna nașterea pentru mamele care mi-ar călca pe urme. Curelușele din piele, conurile cu eter, rahianesteziile și picioarele fixate în suporturi aveau să predomine și-n anii care aveau să urmeze.

Scanned by CamScanner

Prima naştere HypnoBirthing

De-a lungul anilor, m-am cutremurat de fiecare dată când am auzit o femeie vorbind despre agonia îngrozitoare prin care a trecut când a născut. M-a întristat fiindcă ştiam că durerea ar fi putut fi calmată şi, în multe cazuri, chiar eliminată. Aveam un sentiment de neputinţă totală. Ori de câte ori vorbeam despre o naştere mai uşoară, cei care mă ascultau se uitau la mine şocaţi sau cu o neîncredere politicoasă.

În 1987 mi-am luat diploma în hipnoterapie, care mi-a folosit în activitatea de consiliere pe care continuasem s-o desfăşor de-a lungul tuturor anilor în care am fost decan la un colegiu de fete şi, mai târziu, în cadrul rolului meu de director al unei şcoli de afaceri pentru femei. Contactul cu hipnoterapia m-a făcut să mă gândesc la naşterile mele. Mi-am dat seama pentru prima dată că folosisem, într-adevăr, autohipnoza ca să ajung la gradul de relaxare care mi-a permis să nasc fără dureri. (Grantly Dick-Read negase categoric că metoda lui avea vreo legătură cu hipnoza. El simţea că hipnoza aducea femeile într-o stare total disociată, care le îndepărta de experienţa naşterii. Astăzi avem o înţelegere mai bună a hipnozei, ceea ce ne permite acum să ştim că o persoană în stare hipnotică e pe deplin trează, e într-o stare de conştienţă chiar mai accentuată şi e pe deplin stăpână pe situaţie). Eram, într-adevăr, în autohipnoză în timpul travaliului cu copiii mei.

Cam la un an după ce am devenit hipnoterapeut, fiica mea, Maura, mi-a spus că va avea un copil. Eram bolărâtă ca ea să aibă parte doar de cea mai bună şi mai satisfăcătoare naştere posibilă. Nou-descoperitul meu interes faţă de naştere a avut ca rezultat un program de educaţie prenatală care combina avantajele autohipnozei cu cunoştinţele despre naşterea naturală. Mi-am denumit metoda „HypnoBirthing".

Încă din 1989 am început să aştern însemnări pornind de la experienţele mele personale şi profesionale. Mă încânta perspectiva de a elabora programul care să-i permită Maurei, care fusese primul copil din zonă născut cu ajutorul unei metode

de autohipnoză, să-şi aducă pe lume propriul copil cu ajutorul HypnoBirthing. Mai erau alte două mame care se pregăteau să nască după metoda mea şi m-am rugat ca Maura să nască prima. Şi aşa a fost.

Maura n-a beneficiat de înregistrările video sau de mărturiile despre reuşite ale miilor de alte femei care au născut prin HypnoBirthing, dar ştia că voia să aibă o naştere sigură pentru bebeluşul ei şi a făcut ce trebuia în acest scop. A vorbit cu moaşa ei despre ce fel de naştere avea în vedere: o naştere blândă, naturală şi fără narcotice care ar putea să-i facă rău copilului. A câştigat sprijinul şi încurajarea din partea moaşei şi a avut o sarcină fără evenimente, sănătoasă şi fericită.

Când a ajuns la spital ca să nască, Maura a fost întâmpinată de un personal medical curios, dar întru totul dispus să-i acorde sprijinul necesar în timpul travaliului şi al naşterii. De-a lungul celor cinci ore cât a durat travaliul, o sumedenie de asistente şi moaşe găseau diferite pretexte ca să se perinde în continuu şi să arunce o privire în încăpere ca să vadă de unde venea muzica aceea plăcută şi să studieze enigma aceasta: o mamă pe cale să nască, aflată într-o profundă legătură cu bebeluşul şi cu corpul ei, care arăta exact ca şi cum s-ar fi odihnit, liniştită. Nu vedeau la ea niciunul dintre indiciile obişnuite ale unei femei ce se apropie de naşterea propriu-zisă a copilaşului. Cred că, la un nivel mai profund, naşterea însăşi a Maurei a lăsat în subconştientul ei întipărit ceea ce ar trebui să fie o naştere. A avut încredere totală în corpul ei, iar acesta şi-a făcut treaba.

Pe 3 ianuarie 1990 s-a născut primul bebeluş HypnoBirthing, nepotul nostru Kyle. Cercul era acum complet – de la Maura, primul bebeluş din zonă născut natural, la Kyle, primul bebeluş HypnoBirthing. Nu pot să fac nici cea mai mică încercare de a exprima emoţia pe care mi-a produs-o experienţa aceasta.

Asistentele din spital erau uluite. Mai văzuseră ele femei care avuseseră naşteri blânde, dar ştiau că naşterea aceasta nu putea fi trecută cu vederea. Ceea ce vedeau nu era o întâmplare fericită, ci o naştere care fusese plănuită, pregătită şi dusă la bun sfârşit cu grijă şi iubire.

Scanned by CamScanner

De atunci am mai urat bun venit altor zeci nepoți HypnoBirthing în familia noastră. Ei reprezintă un grup minunat de ființe umane deosebit de agreabile, care manifestă acele calități speciale pe care alți părinți HypnoBirthing din toată lumea ne spun că le văd la copiii lor născuți prin HypnoBirthing: blândețe, compasiune, încredere în sine și iubire.

HypnoBirthing astăzi

Când am elaborat prima dată HypnoBirthing nu mi-am dat seama că avea să evolueze dintr-un fenomen local într-o mișcare internațională. Nu mi-am dat seama de măsura în care mamele în devenire din lumea întreagă cereau o metodă de a naște care să le permită să dea naștere copiilor lor în siguranță, fără narcotice și confortabil din punct de vedere fizic. Ca să obțină toate acestea se îndreaptă către HypnoBirthing.

În fiecare an, mii de cupluri intră în rândul familiilor HypnoBirthing. La fel ca voi, cuplurile acestea vor tot ce e mai bun pentru ele și pentru copiii lor și-și asumă responsabilitatea pentru îndeplinirea acestei dorințe. Planuiesc și dirijează cursul sarcinii și așteaptă cu entuziasm și încredere o naștere ce se va desfășura în bucurie. Unele, care deja au adoptat filozofia nașterii blânde, sunt ușurate să afle că, pe lângă faptul că oferă bebelușului o naștere sigură, pot să aibă parte și de o naștere confortabilă.

HypnoBirthing le ajută pe femei să-și revendice dreptul de a apela la propriul instinct al nașterii pe care îl posedă în mod natural, iar cu implicarea totală a partenerilor lor, ele creează una dintre cele mai memorabile experiențe ale vieții lor.

Datorită acceptării crescânde manifestate față de HypnoBirthing: Metoda Mongan, nașterea blândă, confortabilă își face treptat loc în sălile de naștere ale multor spitale. Multe spitale de primă importanță din toată țara învață femeile despre nașterea blândă și oferă instruire HypnoBirthing în cadrul orelor lor de educație prenatală. Tot mai multe familii decid să nască

în confortul și intimitatea propriului cămin, iar unele folosesc avantajele nașterii subacvatice în spitale sau acasă. Familiile care aleg să nască în spitale sau în case de nașteri găsesc o atmosferă plăcută și încurajatoare în care pot să nască, natural și calm, creând astfel amintiri fericite pentru ele și pentru bebeluși.

Oameni din domeniul medical încep să facă parte din impetuoasa mișcare HypnoBirthing. În peste douăzeci și două de țări, un număr din ce în ce mai mare de asistente și medici plini de compasiune și de persoane din administrația caselor de naștere își pleacă urechea către nevoile emoționale și spirituale ale părinților și satisfac acele nevoi în spitale, centre de naștere și acasă la femeile care nasc. Ei acceptă fără rezerve ideea că nașterea e un fenomen care privește familia respectivă și nu se simt amenințați la gândul de a lăsa desfășurarea nașterii în seama părinților spre binele cărora lucrează, dar în același timp sunt gata să le ofere și sprijin. Vasta rețea de practicieni certificați HypnoBirthing continuă să se extindă odată cu creșterea cererii de HypnoBirthing din partea familiilor de pe tot globul.

Conceptul de naștere calmă, neîntreruptă e întâmpinat acum cu mult mai puțin scepticism. Nenumăratele apeluri telefonice și mărturii pe care le primim ne arată că HypnoBirthing reușește să creeze o schimbare în modul de a privi nașterea.

Pe de altă parte, practicile brutale, degradante, uneori violente care încă se aplică în multe maternități ne spun că nu putem să ne culcăm pe lauri. Treaba noastră abia începe. Intervenții fără rost – printre care un număr tot mai mare de inducții și augmentări de prisos și de nașteri chirurgicale – sunt adesea impuse familiilor care vor să nască natural, chiar și atunci când nu există nicio urgență medicală. Sălile de nașteri ale spitalelor, deși au un aspect care ar putea concura cu multe hoteluri de cinci stele, trebuie să fie însoțite de o schimbare în planul filozofiei nașterii din partea celor care vin în astfel de instituții să se ocupe de mamele aflate în travaliu. În caz contrar, vom continua să vedem multe mame născând înconjurate de mașini și aparate, prinse în curele și cu tuburi aplicate pe ele,

Scanned by CamScanner

arătând mai degrabă a experimente ştiinţifice decât a femei care naşte cu un sentiment de bucurie şi de împlinire.

HypnoBirthing continuă să fie un mijloc sigur pentru acei părinţi care învaţă că au opţiuni şi le explorează în mod activ pentru a găsi cadrul optim pentru naşterea lor. Aceştia vor doar ce e mai bun pentru copiii lor şi nu sunt dispuşi să se mulţumească cu mai puţin de-atât.

Dr. Christiane Northrup, autoarea cărţii *Women's Bodies, Women's Wisdom* rezumă adecvat ideea aceasta în câteva propoziţii care constituie o provocare adresată tuturor mamelor în devenire:

„Imaginaţi-vă ce s-ar întâmpla dacă cele mai multe dintre femei s-ar ridica din paturile de travaliu cu un sentiment reînnoit al tăriei şi puterii corpului lor şi al capacităţii lor de a trăi extazul în timpul naşterii. Când suficient de multe femei îşi vor da seama că naşterea e o mare ocazie de a intra în legătură cu adevărata lor putere şi când vor fi dispuse să-şi asume responsabilitatea pentru asta, vom redobândi puterea naşterii şi vom ajuta la mutarea tehnologiei acolo unde îi e locul – în slujba femeilor care nasc, nu în chip de stăpân al femeilor."

A LUA CU CALM LUMEA NAŞTERII: FILOZOFIA HYPNOBIRTHING

Conform legii fiziologice, toate funcţiile naturale, normale ale corpului sunt îndeplinite fără pericol sau durere. Naşterea e o funcţie fiziologică naturală, normală în cazul femeilor sănătoase şi al bebeluşilor sănătoşi. Se poate, aşadar, deduce că femeile sănătoase, care poartă în pântec bebeluşi sănătoşi, pot avea o naştere sigură lipsită de pericol sau de durere.

Dr. Jonathan Dye, 1891

HypnoBirthing este o filozofie a naşterii în aceeaşi măsură în care este o tehnică sau metodă de a naşte. Principiul de bază al programului e acela că naşterea e o funcţie normală, naturală şi sănătoasă pentru femei. Ca atare, naşterea poate fi dusă la bun sfârşit într-un mod blând şi calm în cazul foarte numeroaselor femei care nu sunt într-o situaţie de risc crescut.

Asemenea corpului suratelor noastre din natură, corpul unei femei însărcinate sănătoase ştie instinctiv cum să nască, tot aşa cum corpul ei ştie instinctiv să conceapă copilul şi să-i sprijine dezvoltarea în pântec. HypnoBirthing le ajută pe mame să se conecteze cu capacitatea lor intrinsecă de a da naştere într-un mod blând, confortabil, energic şi plin de bucurie. Nu promitem naşteri cu totul lipsite de disconfort, dar credem cu fermitate că o naştere confortabilă e posibilă în cazul a 95% dintre femeile pe cale să nască, prin intermediul acestui program şi al acestei filozofii.

Scanned by CamScanner

O mamă HypnoBirthing învață să accepte știința intrinsecă de a naște, proprie corpului ei, învață să se relaxeze în procesul nașterii, să lucreze cu corpul și bebelușul ei. Are încredere că fiecare știe să-și facă treaba. Vrea ca experiența aceasta să se desfășoare natural, fără întrerupere. Procedând astfel, elimină extenuarea și scurtează durata nașterii. Rezultatul este o experiență a nașterii care îi aduce cu adevărat mulțumire și satisfacții, alături de întreaga familie, inclusiv de bebeluș, o experiență în care e trează, vioaie și calmă, dar plină de energie.

Conceptul nu este unul nou; femeile au născut secole la rând în felul acesta. Eficacitatea acestei metode a fost recunoscută și consemnată încă din vremea lui Hipocrate și a lui Aristotel, aceștia scriind în repetate rânduri că natura este cel mai bun medic și că ar trebui să fie lăsată să funcționeze fără „intervenții intruzive". Nașterea era privită ca o funcție naturală frumos coordonată, concepută să asigure supraviețuirea rasei umane. În medicina de astăzi sunt mulți cei care împărtășesc această filozofie.

Dr. Michael Odent, avocat al nașterii blânde renumit în toată lumea, precizează: „Nu poți ajuta un proces fiziologic. Ideea e să nu-i stai în cale." El recomandă ca cei care asistă la naștere să-și țină mâinile în buzunar atunci când se află lângă o femeie care naște, astfel încât procesul natural să se poată desfășura de la sine.

HypnoBirthing recunoaște importanța rolului familiei în cadrul nașterii, indiferent dacă familia constă din mamă și bebeluș, un cuplu care așteaptă primul lor copil sau o familie care deja a adus în casa ei unul sau mai mulți copii. Prin urmare, însoțitorul la naștere – fie că e tatăl, o rudă, un partener sau o prietenă – joacă un rol esențial în pregătirea pentru naștere și în experiența efectivă a nașterii.

HypnoBirthing vede nașterea ca fiind o prelungire naturală a sexualității unui bărbat și a unei femei și, de aceea, noi credem că nașterea îi privește pe ei. Nașterea e legată de împlinirea familială. Ea are rolul de a-i ajuta pe bărbați să se elibereze de programarea veche de secole care le-a erodat treptat rolul lor în naștere și i-a făcut simpli privitori într-una dintre cele mai măreț

și mai importante experiențe ale vieții lor. Nașterea privește modul în care cei doi primesc în familia lor și în viața lor o persoană nouă, mititică, și privește acceptarea responsabilității de a înfăptui nașterea cea mai sigură și mai confortabilă pentru bebelușul lor.

Pentru părinții în devenire, nașterea nu are legătură cu știința; ea nu are legătură cu anatomia; nu are legătură cu doctorii sau cu moașele sau cu asistentele; nu are legătură cu cine anume deține controlul. Nașterea are legătură cu familia – cu părinții și bebelușul lor.

Familiile care adoptă credința că nașterea e legată de ele și de minunata trecere pe care o fac către o viață nouă, aceea de părinți, nu prea au nevoie să fie învățate cum să nască. Ele nu au nevoie decât să învețe *despre* naștere. Ajung să înțeleagă că atunci când mintea e eliberată de frica și de stresul care determină corpul să răspundă prin durere, natura e liberă să se ocupe de naștere în aceeași manieră bine concepută în care se ocupă de toate celelalte funcții fiziologice normale.

În ciuda faptului că astăzi un mare număr de nașteri încă se desfășoară într-un context medical, practicienii HypnoBirthing cred că nașterea nu e un eveniment medical. O femeie însărcinată care altminteri e sănătoasă nu devine bolnavă cu ocazia nașterii, nașterea nu o transformă într-un om bolnav. Corpul ei ia parte la cea mai uimitoare funcție a naturii – nașterea.

HypnoBirthing reprezintă o metodă colaborativă de a naște, nu o metodă alternativă. Filozofia programului nu exclude recurgerea la intervenția medicală ca atare. Ea exclude recurgerea la intervenția medicală arbitrară, inutilă, de rutină, propusă numai din cauza unei porniri insensibile de a „isprăvi odată treaba". Intervenția fără rost subminează importanța rolului membrilor familiei încă din primele clipe ale vieții lor împreună. O astfel de mentalitate de tip bandă rulantă nu-și găsește locul în mintea majorității familiilor care caută o naștere blândă și normală pentru ele și pentru bebelușii lor.

Pregătirea HypnoBirthing e benefică tuturor familiilor, inclusiv celor care, din cauza unor reale împrejurări speciale,

Scanned by CamScanner

se găsesc în categoria de risc ridicat atunci când naşterea ia o întorsătură neaşteptată. Dacă naşterea ia un alt curs decât cel care fusese plănuit şi e necesară intervenţia medicală sau chiar chirurgicală, HypnoBirthing le permite părinţilor să rămână calmi, relaxaţi şi stăpâni pe situaţie cât timp discută opţiunile, evaluează situaţia şi iau decizii informate referitoare la naştere. Atitudinea de calm relaxat poate contribui la refacerea mamei şi poate reduce necesitatea administrării de medicamente pe toată perioada refacerii acesteia.

Credinţa HypnoBirthing că naşterea ar trebui privită ca fiind naturală şi sănătoasă în cazul majorităţii femeilor e exprimată în următoarele Afirmaţii pozitive pentru naştere:

Afirmaţii pozitive pentru naştere

- Naşterea este o experienţă umană naturală, normală şi sănătoasă. Corpul femeilor e creat să conceapă copilul, să-i sprijine dezvoltarea în pântec şi să nască. Corpul lor nu e defect şi merită să funcţioneze necorespunzător. În absenţa unor împrejurări speciale, atunci când femeia e sănătoasă şi bebeluşul de asemenea, ea merită să beneficieze de o atitudine de susţinere din partea celor care o asistă, atitudine concordantă cu starea ei de sănătate.
- Familiile care vor să aibă o naştere naturală, fără medicamente, trebuie să primească sprijin pentru decizia lor şi trebuie să fie încurajate, arătându-li-se grijă faţă de ele şi furnizându-li-se informaţii care să le facă să vadă naşterea ca pe o experienţă pozitivă, naturală şi chiar plină de bucurie. Naşterea trebuie lăsată să se desfăşoare de la sine, în ritmul ei, fără manipulări chimice, cronologice sau emoţionale inoportune.
- În absenţa vreunei indicaţii medicale în acest sens, femeile sănătoase care se pregătesc să nască normal trebuie să fie

cruțate de discuții intimidante și de natură să le provoace teama, privitoare la anomalii și pericole.

- Femeia, partenerul ei și bebelușul reprezintă jucătorii principali în această experiență deosebit de semnificativă. Ei merită să primească ascultare pentru ceea ce au de spus și să fie recunoscuți ca parte integrantă a echipei care se ingrijește de naștere.
- Cuplurile care urmează să aibă un copil trebuie încurajate să pună întrebări și să-și exprime dorințele sau neliniștile. Ele merită să primească din partea medicului lor răspunsuri menite să le întărească încrederea și stima ca părinți. Amenințările, sarcasmul sau alte mijloace de intimidare nu-și au locul într-o relație menită să ofere sprijin.
- Medicamentele, analizele și procedurile de rutină, care nu au la bază dovezi care să justifice utilizarea lor, trebuiesc evitate în timpul sarcinii și al nașterii în cazul femeilor sănătoase, procedându-se în mod contrar doar dacă există indicații specifice, științifice în vederea utilizării lor.
- Dovezile arată că bebelușii din pântec și cei nou-născuți sunt ființe umane conștiente, sensibile și simțitoare, care iau parte la sarcină și la naștere. Trebuiesc făcute toate eforturile pentru a satisface nevoia bebelușului de siguranță și confort fizic și emoțional și pentru a respecta importanța relației de familie.
- Îngrijirea acordată în timpul nașterii trebuie să aibă la bază numai starea de bine și nevoile mamei și ale copilului, nu constrângeri temporale și nevoi personale ale medicilor sau ale personalului administrativ.
- Familiile care așteaptă un copil trebuie să poată avea încredere că informațiile furnizate de către medicii lor sunt sincere și distribuite numai după o evaluare integrală a prognosticului particular al femeii, a factorului reprezentat

Scanned by CamScanner

de raportul risc-beneficiu și de dorința familiei de a avea o naștere naturală.

- Ori de câte ori împrejurările o permit, unul dintre părinți trebuie să ia parte la „primirea" bebelușului lor la naștere, dacă aceasta le este dorința.
- Corpul femeii și, în special, vaginul ei e sacrosanct în timpul sarcinii și al nașterii așa cum e oricând altcândva. Manipulările și înțepăturile de rutină și nenecesare trebuiesc evitate în absența unei urgențe medicale.
- Familiile considerate jucători cheie în cadrul propriei lor nașteri și cărora li se dă ocazia să stabilească un raport, comunicare și o relație de încredere cu medicul lor sunt mai puțin înclinate să plece acasă după naștere furioase sau cu sentimentul că au fost trădate, gata să pornească un litigiu.
- E dreptul fundamental al fiecărei familii să se aștepte ca medicul să fie dispus să acorde timpul necesar pentru a o asculta și auzi și, la rândul său, să o întrebe – da, să o întrebe – ce părere are despre anumite medicamente, analize și proceduri care implică sănătatea și siguranța mamei și a bebelușului.
- Medicii care manifestă susținere față de familiile care vor să aibă o naștere normală merită să fie abordate în spiritul unei cooperări și încrederi reciproce. Ei au dreptul să știe că în cazul în care se ivește vreo situație specială reală, sfatul și părerea lor vor fi respectate și urmate.

„CE MAI E ȘI CU TOATE CHEZTIILE AZTEA?" PUTEREA SIMPLITĂȚII

Suntem fără încetare uimiți de faptul că maniera noastră de lucru e în mod extraordinar îmbunătățită atunci când simplificăm lucrurile, nu când le complicăm.

Steve Dykstra

În urmă cu câțiva ani, am cunoscut o femeie în timp ce luam micul dejun într-un hotel aproape de Seattle. Stând de vorbă, m-a întrebat ce treburi aveam prin Seattle. I-am spus că urma să conduc un workshop de HypnoBirthing la Universitatea Bastyr și am întrebat-o cu ce treburi venise ea în Seattle. Mi-a răspuns că se ocupa cu strângerea de fonduri pentru misiunea ei din Africa.

Am ciulit urechile și am întrebat-o despre modul în care se desfășurau nașterile în satul ei. A dat din umeri cu totală nepăsare și m-a întrebat: „Ce e de spus despre asta? Femeile nasc și atâta tot." Am stăruit: „Cum nasc?"

Pe un ton cam sec, mi-a explicat că o mamă intrată în travaliu își vede mai departe de treburile ei zilnice până când simte că bebelușul începe să coboare. Atunci lasă treaba și se duce lângă un zid sau altceva de care să se sprijine cu spatele. Rezemată în felul acesta, își îndepărtează genunchii și se lasă ușor pe vine, cu antebrațele și coatele așezate pe partea de sus a picioarelor ușor îndoite. Când copilul începe să iasă, se apleacă în față cu mâinile întinse și spune: „Vine copilul". După care își primește copilul.

Scanned by CamScanner

Auzind relatarea am fost cuprinsă de entuziasm, pentru că mă aşteptam sincer ca ea să spună că şi acolo se intervine medical asupra naşterilor tot la fel de mult ca aici, în State. Abia aşteptam să ajung la Bastyr, să le spun cursantelor mele. Când am terminat de povestit, una dintre moaşele prezente la curs a luat cuvântul, zicând: „Am şi eu o poveste în genul acesteia, Mickey."

A povestit că odată a avut un cuplu din Africa la cursul ei de naştere. În timp ce ea vorbea despre anatomia şi fiziologia travaliului şi despre ce se întâmplă în fiecare etapă, vedea că soţul dădea semne de nerăbdare. Cum ea a continuat cu detalii despre complicaţii şi tratament medicamentos, bărbatul a început să-şi dea ochii peste cap şi apoi să bată din picior. Stătea cu mâinile încrucişate ferm pe piept. Toată lumea din sală începea să-şi dea seama de iritarea lui vizibilă, iar moaşa a simţit că trebuia să se ocupe de situaţia creată. L-a întrebat dacă are ceva de spus.

Tânărul a explodat, dând din mâini: „CE MAI E ŞI CU TOATE CHESTIILE ASTEA? ÎN AFRICA NOI NU FACEM TOATE CHESTIILE ASTEA!! NOI NAŞTEM ŞI GATA!" După care şi-a încrucişat iar, energic, mâinile pe piept şi şi-a lăsat cu emfază capul în jos.

Mesajul său era simplu. El atinge exact esenţialul a ceea ce pe noi, în HypnoBirthing, ne nedumereşte adesea: de ce au devenit o componentă obişnuită a majorităţii cursurilor de educaţie prenatală toate „chestiile" care neagă normalitatea naşterii şi o înfăţişează ca pe un eveniment inevitabil riscant şi periculos? De ce cuplurile care se situează în categoria cu risc scăzut sau lipsită de risc sunt supuse unei pregătiri pentru nişte împrejurări care nu apar decât rareori? Încă şi mai greu de înţeles e de ce acceptă părinţii premisa negativă că naşterea e în cel mai bun caz o încercare grea, dureroasă şi primejdioasă sau, în cel mai rău caz, o calamitate medicală? De ce acceptă orbeşte abordarea „universal valabilă?"

Dacă ceea ce aud cuplurile la cursurile prenatale e departe de ceea ce şi-ar dori să fie experienţele lor, atunci de ce petrec atâta timp alimentând scenarii negative care le pot colora şi modela aşteptările privitoare la naştere şi în ultimă instanţă le pot afecta experienţa naşterii? Cu alte cuvinte, dacă nu asta vor, de ce să meargă în direcţia respectivă? În HypnoBirthing, noi nu facem toate cheztiile astea şi cu bună ştiinţă nu le facem.

În HypnoBirthing nu vei găsi „chestii" de prisos, menite să inducă frica. Toate informaţiile care nu sunt prezente în carte au fost omise în mod intenţionat, nu din neglijenţă. Noi suntem de părere că discuţiile care au loc în multe cabinete medicale şi programe de educaţie prenatală desfăşurate în spitale reprezintă cauza principală pentru mare parte din frica cu care vin părinţii la naştere.

Discutarea posibilelor dificultăţi care nu apar aproape niciodată într-o naştere de tip HypnoBirthing nu-şi are locul în această carte sau în cursurile noastre. Explicaţiile interminabile ale travaliilor dificile, redate în termeni brutali, au fost lăsate în seama altor programe de naştere. Informaţiile de felul acesta creează o stare de teamă care mult prea adeseori are ca rezultat complicaţia anticipată – un corp care nu mai reacţionează şi un disconfort sever. Prezentate într-un context medical, informaţiile acestea devin „sugestii cu autoritate", ceea ce înseamnă că lasă o amprentă mai puternică decât orice altă recomandare sau decât un morman de literatură tipărită care spune contrariul.

Mulţi educatori prenatali se simt constrânşi să acţioneze în chip de canale de informare pentru spitalele pentru care lucrează şi pentru medicii acestora, de aceea cursul lor de pregătire pentru naştere e în primul rând conceput ca să te familiarizeze cu „modelul medical". Te educă în privinţa medicamentelor, a aparaturii tehnologice şi a procedurilor medicale care sunt folosite în mod curent în timpul naşterilor convenţionale din spitale. Pe scurt, te învaţă să fii o pacientă bună, docilă. În naşterea prin hipnoză, noi nu considerăm că e responsabilitatea ta să fii „pacientă bună"; responsabilitatea ta e să fii un părinte bun.

La cursurile de naştere prin hipnoză, vei descoperi o metodă de a naşte lipsită de stres şi menită să te ajute să înveţi, prin autohipnoză şi exerciţii speciale de Respiraţie lentă, arta

Scanned by CamScanner

destinderii şi a deschiderii faţă de bucuria experienţei unei naşteri calme şi senine. Durerea, descrisă atât de amănunţit în cursurile prenatale tipice, nu trebuie să facă parte din povestea universală a naşterii, iar părinţii n-ar trebui să fie nevoiţi să citească, să asculte sau să ia parte la prezentări care descriu travaliul ca fiind chinuitor, cu dureri intense.

HypnoBirthing vă ajută să vă formaţi o aşteptare pozitivă şi să vă pregătiţi pentru naştere dezvoltând încredere în corpul vostru şi în orchestraţia de netăgăduit a naşterii pe care o realizează natura. Predându-vă fiziologia de bază a naşterii şi explicându-vă efectul advers pe care îl are frica asupra reacţiilor chimice şi fiziologice ale corpului, vă ajutăm să învăţaţi tehnici simple, cu efect de autocondiţionare şi care vă vor aduce în starea optimă de relaxare la care veţi recurge în timpul naşterii. Aceasta va permite muşchilor implicaţi în naştere să se relaxeze complet. Cu alte cuvinte, vă vom ajuta să vă pregătiţi pentru naşterea pe care o plănuiţi şi o doriţi pentru voi şi pentru bebeluşul vostru, nu pentru naşterea pe care o dirijează altcineva. Vă vom ajuta să nutriţi sentimente plăcute faţă de sarcină şi să naşteţi cu bucurie şi cu iubire, nu cu frică şi anxietate.

O perspectivă a unui tată asupra naşterii

Lui Conny i-au cedat membranele la 5.30 dimineaţa, dar nimic altceva nu se mai întâmpla. Ea mi-a spus să mă duc la serviciu. La 9.00 dimineaţa mi-a zis că avea valuri, dar nu regulate. M-am hotărât să vin acasă, pentru orice eventualitate. Am împachetat împreună nişte lucruri pentru spital şi am hotărât să mergem acasă la părinţii mei, fiindcă ei stau la numai zece minute de spital.

Când am ajuns în casa tatălui meu, valurile dispăruseră, iar pe parcursul câtorva ore n-a mai avut nici măcar unul. Conny începuse să se îngrijoreze puţin

fiindcă peste câteva ore aveau să se facă douăsprezece ore de când îi cedaseră membranele, dând drumul apei, iar dacă lucrurile nu se puneau în mişcare curând, se putea ajunge la o inducere forţată a travaliului la spital, ceea ce nu voiam.

După ce am mâncat, s-a întins pe canapea. Am pus muzică liniştitoare, instrumentală şi am început să parcurgem programele de relaxare, ca să-şi creeze o stare de pace. În zece minute a început să aibă valuri puternice, din cinci în cinci minute. După o oră, valurile aveau loc cam la trei-patru minute unul de altul. Când am ajuns la spital avea valuri din două în două minute.

Când a fost evaluată în secţia de triaj, Conny avea deja o deschidere de 7-8 centimetri. În tot acest timp a continuat să efectueze exerciţiile de respiraţie lentă de tip umflarea balonului, zâmbind şi păstrând o stare de pace interioară între contracţii. Era de necrezut. Era exact aşa cum am văzut în înregistrările video, doar că acum era cât se poate de real.

Am intrat în sala de naştere la 6.00 seara. Asistenta i-a montat monitorul fetal pe burtă şi apoi ne-a lăsat singuri până când Conny a simţit nevoia să înceapă să ghideze copilul în jos prin respiraţie. La 7.35 seara, micuţul Colin Emanuel Varga a venit pe lume (după numai trei ore şi jumătate de travaliu) – fără epidurală, fără episiotomie, fără linii intravenoase, fără ca bebeluşul să ţipe, fără să fie nevoie de împingere sau de tragere. A avut 3.275 kg şi 50 cm lungime.

Doamna doctor a fost absolut fantastică. A fost răbdătoare, înţelegătoare şi cu o atitudine încurajatoare şi a folosit întru totul terminologia corectă. Chiar şi asistentele ne-au acordat sprijin. Au fost atât de surprinse şi de impresionate de tipul acesta de naştere cu totul naturală încât salonul nostru era plin de asistente (între şase şi opt de regulă, iar cele mai multe dintre ele

Scanned by CamScanner

venisera doar să se uite). Totul a decurs atât de bine și foarte rapid și neluvreau. Vorba lui Connie: o senzație de mare presiune, dar nici urmă de durere.

HypnoBirthing chiar funcționează. Noi am avut o experiență absolut minunată, iar Colin e viu, mulțumit și fericit. Vă transmit cele mai bune urări și tuturor celorlalte o naștere HypnoBirthing fericită.

Primim aproape zilnic o mulțime de relatări minunate despre nașteri, precum cea de mai sus. Relatările primite ne spun că experiența travaliului în cazul mamelor ce nasc prin HypnoBirthing nu este una tipică. Mamele care nasc prin HypnoBirthing încalcă orice șablon stabilit de standardele, clasificările și schemele tradiționale referitoare la naștere.

De regulă, nașterile HypnoBirthing durează mai puțin, decurg mai lin și sunt mai ușoare, iar mama rămâne într-o stare de relaxare plină de pace, care permite corpului ei să funcționeze așa cum i-a fost hărăzit de la natură. Frecvența intervențiilor din afină e mult mai mică, fiindcă părinții își aleg cu grijă personalul care să le ofere asistență, urmărind ca acesta să fie unul care să sprijine dorința lor de a avea o naștere normală.

Ca rezultat al aurei de calm pe care o adoptă cuplurile noastre, am avut ocazia să vedem cum multe femei relaxate, încrezătoare, au progresat de la o deschidere de 4 centimetri la una de 9-10 centimetri în răstimp de treizeci de minute până la o oră. Am avut de asemenea ocazia să vedem mame care sunt gata să înceapă să-și conducă în jos copilul prin respirație și să-l nască înainte ca deschizătura să aibă cei 10 centimetri „conveniți".

Chiar dacă, dintr-un motiv sau altul, travaliul unei mame ce naște prin HypnoBirthing e lung și lent, ea păstrează în tot acest timp o stare de bine, de relaxare și de vitalitate. Același lucru e valabil atunci când travaliul e de scurtă durată.

Una dintre cele mai frumoase nașteri – din punctul de vedere al relaxării și al stării de bine – la care am asistat într-un spital a durat cincizeci și două de ore după ce membranele mamei

ceaiseră. Doctorii au fost dispuși să onoreze solicitarea cuplului de a avea o naștere normală, iar mama și-a lăsat bebelușul să hotărască el când să se nască. După ce se scursese o anumită perioadă de timp, mamei i-au fost administrate antibiotice pentru a fi evitat riscul de infecție. Familia avea aproape două zile și jumătate de travaliu lent, prelungit, însă mama avea o stare totală de bine. Pe tot parcursul travaliului, cuplul a continuat să recurgă la metodele de petrecere a timpului pe care le învățase la curs.

La polul opus, cea mai scurtă naștere la care am asistat a durat mai puțin decât a durat administrarea actelor de dinainte și de după naștere. Și de data aceasta, totul s-a petrecut în timp ce mama era într-o stare de bine și de calm deplin. Încrederea și atitudinea relaxată pe care acest cuplu a dobândit-o în urma cursurilor le-a permis să aibă parte de o naștere simplă și fără efort, în mijlocul unui personal agitat care insista că trebuiesc completate actele necesare și că mama nu trebuie să nască înainte de sosirea doctorului. Bebelușul avea alte planuri și a ieșit exact când a ales el s-o facă, cu sau fără doctor. În amândouă scenariile de mai sus, cuplurile au fost pe deplin fericite cu experiența nașterii pe care au avut-o și amândoi bebelușii au avut o venire pe lume calmă, blândă, lipsită de intervenții nedorite.

Date fiind astfel de variații minunate în ceea ce privește experiența travaliului și a nașterii trăite de familiile care aleg nașterea de tip HypnoBirthing, noi nu învățăm mamele care nasc pentru prima dată să-și fixeze în minte că travaliul va dura cel puțin douăsprezece până la douăzeci și patru de ore, dacă nu chiar mai mult. Metodele tradiționale de naștere spun că o primă etapă a travaliului are, ca singură, trei segmente distincte, de-a lungul cărora corpul mamei trece încet de la 0 la 4 centimetri deschidere, apoi de la 5 la 7 centimetri deschidere și, în cele din urmă, de la 8 la 10 centimetri deschidere într-o perioadă de tranziție. La cursurile HypnoBirthing, noi nu predăm numere. Experiențele avute cu familiile care au născut prin HypnoBirthing arată că în realitate travaliul nu are etape. Etapele travaliului nu sunt decât niște jaloane elaborate ca instrumente de evaluare pentru

Scanned by CamScanner

cei care oferă asistență medicală. Pentru mamă, travaliul e un fenomen continuu, iar când mama e profund relaxată, nașterea se desfășoară de la sine. Faza de subțiere și deschidere trece în faza de naștere indiferent ce grad de deschidere are cervixul, iar mama își conduce, prin intermediul respirației, bebelușul în jos către faza expulziei, uneori fiind nevoie de numai câteva respirații imperceptibile pentru a desăvârși ieșirea copilului.

Din moment ce ai ales să naști normal, vom lucra cu tine ca să dezvolți încredere în capacitatea ta intuitivă de a naște, discutând despre cum vrei să fie pentru tine experiența nașterii, nu despre incidente care îți răpesc încrederea în tine și aruncă umbre de îndoială asupra capacității tale de a naște fără frică.

Fără toate *aceste cheztii*, vei ajunge să înțelegi fiziologia simplă și adevărată a nașterii și, asemenea altor femei care s-au eliberat de miturile nașterii, și tu vei *naște și gata*, iar nașterea va decurge lin, cu ușurință și în bucurie.

DE LA CELEBRARE LA FRICĂ: O ISTORIE A FEMEILOR ȘI NAȘTERII

Includ această scurtă istorisire despre femei și naștere, nu cu scopul de a stărui asupra trecutului negativ sau de a stârni controverse, ci mai degrabă ca o explicație a felului în care influențele sociale din secolele timpurii au făcut ca nașterea să ia un curs greșit și ne-au lăsat cu convingerea că durerea și chinul sunt necesare în timpul nașterii.

Din cauză că presupusul „Blestem al Evei" și impactul acestuia asupra nașterii joacă un rol atât de important în mintea foarte multor oameni din lumea occidentală, e important să examinăm acest mit care a predominat de-a lungul atâtor secole. Vom afla astfel că credința într-un blestem care a făcut ca durerea să însoțească firesc nașterea are mai mult de-a face cu o anumită perioadă de timp din istorie, perioadă în care bărbații religioși încercau să-și extindă dominația asupra societății, decât cu biologia sau cu studierea fenomenului nașterii.

Chiar și astăzi, mulți oameni cred că a naște fără durere e împotriva cuvântului și vrerii lui Dumnezeu. După cum ne spune Helen Wessel, fondatoare a Appletree Ministries și autoare a cărții *Joy of Natural Childbirth: Natural Childbirth and the Christian Family* (*Bucuria nașterii naturale: nașterea naturală și familia creștină*), părerile învățaților evrei sunt împărțite. Wessel afirmă cu tărie: „Nu există dovezi antropologice care să susțină dogma teologică conform căreia femeile din toate culturile au privit dintotdeauna, fără excepție, nașterea ca fiind o «boală» sau un «blestem»".

De fapt, există multe dovezi care susțin contrariul. În unele dintre societățile mai puțin sofisticate în care oamenii nu au fost

Scanned by CamScanner

influenţaţi de credinţele civilizaţiei vestice, de exemplu, femei cu corpuri identice, din punct de vedere fiziologic, cu cele ale femeilor din occident, dau naştere relativ fără tom-tam şi cu un minimum de disconfort.

Pentru a înţelege evenimentele care au condus la credinţele noastre actuale referitoare la „necazul" cu care ar fi fost femeile blestemate, trebuie să privim în urmă tocmai către anul 3000 î. Hr. când femeile năşteau natural şi cu un minimum de disconfort, excepţie făcând cazurile în care apăreau complicaţii. Wessel menţionează numeroase referinţe din Biblie în care e preamărită binecuvântarea naşterii, procreaţia şi afecţiunea dintre soţ, soţie şi copii. Ea face referire la vremea lui Moise, când femeile evreice năşteau destul de uşor şi într-un timp relativ scurt, adeseori fără ajutor. Mărturii istorice din perioada imediat anterioară naşterii lui Iisus arată că naşterile durau adeseori mai puţin de trei ore. Nu există nicio mărturie scrisă a vreunui „blestem" care să fi jucat vreun rol în cadrul credinţelor sau naşterilor din vremea aceea.

În alte părţi ale lumii – Spania, Franţa, Insulele Britanice şi vechea Europă – viaţa oamenilor era centrată pe natură şi pe maternitate. Oamenii cinsteau Mama Natură, Mama Pământ şi Mama Creatoare. Femeile erau venerate ca fiind dătătoarele de viaţă.

Deoarece nu era conştientizată legătura dintre actul sexual şi concepţerea unui copil, se credea că femeile aduceau pe lume copii atunci când voiau ele. Fiind creatoare, erau considerate a fi în legătură cu divinitatea. Statui ale zeiţelor acestor oameni timpurii înfăţişau femei cu sâni plini, al căror corp înfăţişa clar abdomenul umflat al unei femei pe cale să nască. Aceşti oameni primitivi priveau naşterea ca fiind manifestarea cea mai înaltă a naturii. Când o femeie năştea, toată lumea se aduna în jurul ei în templu pentru „celebrarea vieţii". Naşterea era un ritual religios şi nicidecum tortura în care s-a transformat mai târziu.

Femeile erau cele care ofereau sprijin şi tămăduire; ele concepeau, fabricau şi administrau leacuri. Orice vindecare venea prin mâinile şi spiritul tămăduitor al femeilor. Acestea

colaborau şi schimbau între ele cunoştinţe, supravegheate de „înţeleptele" satului. Bărbaţii se ocupau cu aducerea hranei, plantelor medicinale şi materialelor de construcţii. Rolurile lor erau diferite, dar egale.

Chiar şi atunci când bărbaţii au preluat conducerea în vremurile de început ale medicinii, nu s-a produs nicio schimbare în atitudinea faţă de naştere. Nici Hippocrate, nici Aristotel, conducători ai Şcolii Greceşti de Medicină, n-au menţionat durerea în însemnările lor referitoare la naşterea normală, lipsită de complicaţii. Să credem cumva că prezenţa durerii în cazul naşterii normale a scăpat, pur şi simplu, observaţiei acestor învăţaţi?

Hippocrate şi Aristotel credeau că nevoile şi sentimentele femeilor care năşteau trebuiau satisfăcute. Ei pledau în favoarea prezenţei alături de femeia aflată în travaliu a unor persoane care să-i ofere sprijin. De fapt, Hippocrate a fost primul care a organizat şi prezentat instruire formală femeilor care deveneau moaşe. Aristotel a scris despre legătura minte-corp şi a accentuat importanţa relaxării profunde din timpul naşterii. În cazul apariţiei unei complicaţii, femeile erau aduse într-o stare relaxată, aşa încât complicaţia să poată fi rezolvată şi tratată.

În ultimul secol dinainte de naşterea lui Iisus, un alt învăţat al Şcolii Greceşti, Soranus, a strâns scrierile lui Aristotel şi ale lui Hippocrate într-o carte. Soranus a subliniat importanţa pe care o avea ascultarea nevoilor şi sentimentelor femeilor care năşteau şi a pledat pentru folosirea puterii minţii în scopul dobândirii unei stări de relaxare care să aibă ca rezultat o naştere uşoară. Asemenea predecesorilor săi, Soranus n-a făcut nicio menţiune referitoare la durere decât atunci când a scris despre naşterea anormală sau cu complicaţii. Femeile erau tratate cu blândeţe, bunătate şi voioşie în împrejurarea firească a naşterii. Atitudinea aceasta a predominat timp de mii de ani.

La sfârşitul secolului al doilea d. Hr. însă, a luat fiinţă un val de dispreţ larg răspândit faţă de femei şi în special faţă de moaşe, de vindecătoare şi de femeile înţelepte care avuseseră un rol esenţial în naştere. Ura, din nefericire răspândită de către

Scanned by CamScanner

unii dintre creştinii timpurii prost îndrumaţi, a escaladat şi s-a transformat în ceea ce avea să devină mai târziu un adevărat holocaust al femeilor în cadrul căruia vindecătoarele, care înainte deţinuseră o poziţie foarte favorabilă în societate, erau executate din cauza abilităţilor lor de a îngriji şi vindeca.

Realmente cei care deţineau putere n-au precupeţit niciun efort în demersul lor ce viza redefinirea rolului femeilor atât în religie, cât şi în societate. Au fost distruse templele şi altarele din piatră ale oamenilor care venerau natura, iar icoanele feminine au fost sfărâmate şi îngropate. A atribui vreo importanţă legilor sau funcţiilor naturii a devenit un delict grav, iar toate scrierile referitoare la remediile naturale au fost confiscate şi arse. Din păcate, cărţile lui Soranus au avut această soartă tristă, iar conceptul de naştere naturală a fost îngropat. În acea perioadă a scris Sf. Clement Alexandrinul: „Fiecare femeie ar trebui să se umple de ruşine la gândul că e femeie."

Legea cerea acum ca femeile însărcinate să fie ţinute separate pe perioada sarcinii şi izolate în timpul naşterii. Autoritatea asupra oricărei practici medicale şi vindecări fiind acum bine stabilită în mâinile preoţilor şi călugărilor, doctorii trebuiau să obţină permisiunea acestora pentru a acorda ajutor „bolnavului demn de a fi tratat". Din moment ce femeile erau etichetate ca ispititoare, iar sarcina rezultată era văzută ca produsul „păcatului carnal", o femeie aflată în travaliu nu era considerată a fi printre bolnavii demni de a fi trataţi. Celor din domeniul medical le era interzis să asiste naşterile, luându-se toate măsurile ca femeilor să nu li se administreze nicio substanţă de natură să le aline durerea, nici măcar în cazul unei naşteri complicate. Moşitul a fost desfiinţat, lăsând mama în travaliu izolată, lipsită de sprijin şi înspăimântată. Printr-o serie de decrete, naşterea, care înainte fusese întâmpinată ca o celebrare a vieţii, a decăzut ajungând o tortură înfiorător de dureroasă, solitară şi cumplit de temută.

Abia în această perioadă a istoriei a început să fie introdus în traducerile biblice elementul cunoscut astăzi drept „Blestemul Evei". Înainte nu exista nicio menţiune a acestui blestem, singurul

blestem fiind cel pe care Dumnezeu l-a aruncat asupra pământului şi implicaţiile constând în faptul că acum umanitatea trebuia să muncească pentru a supravieţui. În traducerea nouă, femeia trebuia să plătească preţul păcatului originar – şi, într-adevăr, a plătit un preţ mare.

Studiind el însuşi Biblia şi consultând cărturari specializaţi în textele biblice, Dick-Read a aflat că termenul ebraic etzev, folosit de şaisprezece ori în versiunea King James I e tradus cu sensul de „travaliu, trudă şi muncă" în majoritatea Bibliilor, dar când aceiaşi traducători făceau referire la naştere, cuvântul era interpretat cu sensul de „durere, întristare, chin sau agonie". Şi alţi învăţaţi subliniază că profeţii n-au făcut o astfel de referire la durere în scrierile lor referitoare la naştere. Wessel afirmă că n-a existat niciodată un blestem real adresat exclusiv Evei. În Geneză, Dumnezeu foloseşte exact aceleaşi cuvinte când îi vorbeşte lui Adam şi când îi vorbeşte Evei. Traducătorii însă, influenţaţi de situaţia teribilă creată între timp în jurul naşterii, au ales să traducă diferit porunca adresată Evei.

În sfârşit, pe la începutul secolului şaisprezece au fost descoperite lucrările pierdute ale lui Soranus. Acestea au trezit interesul lumii medicale, iar cei din domeniul medical care erau conduşi de conştiinţă au sfidat legile existente. A fost scrisă prima carte despre obstetrică, având la bază teoriile şi învăţăturile celor mai profunzi filozofi şi practicieni din domeniul medical pe care i-a cunoscut lumea până acum.

În această perioadă, moşitul a reînceput să fie practicat, dar era privit ca o ocupaţie ruşinoasă „potrivindu-li-se femeilor să se ocupe de treaba asta scârboasă a naşterii." În Germania, unde au avut loc cele mai multe execuţii ale vindecătoarelor, Martin Luther scria: „Dacă femeile se istovesc sau chiar mor, nu contează. N-au decât să moară la naştere. Pentru asta sunt pe pământ." El a conceput pentru moaşe o denumire care exprima credinţele predominante de la vremea aceea şi care sugera, prin ea însăşi, durerea. *Weh mutters* era numele pe care l-a dat femeilor care asistau naşterile. Tradus literal din germană, *weh* înseamnă

Scanned by CamScanner

durere, iar *matter* înseamnă mamă – „mamele suferinței". Nu există niciun indiciu că acest cuvânt ar fi existat înainte de vremurile respective.

Odată cu Renașterea și cu „renașterea învățării", situația a început să se schimbe în bine pentru femeile care nășteau, cu toate că nici măcar apariția cloroformului, folosit pe scară largă în toate procedurile medicale, nu le-a ușurat câtuși de puțin necazul. Cloroformul le era refuzat femeilor aflate în travaliu. Atitudinea aceasta față de femei și față de naștere nu era prezentă numai în Europa. Când s-a venit cu sugestia să li se dea femeilor aflate în travaliu calmante pentru durere, un preot din Noua Anglie a răspuns că a proceda astfel înseamnă a-i răpi lui Dumnezeu plăcerea „intenselor, arzătoarelor lor țipete după ajutor". Din nou vedem cum predomină credințele eronate ale omului, nu ale lui Dumnezeu.

Când privim în urmă la aceste evenimente prin prisma cunoașterii noastre moderne, înțelegem mai limpede că nu frica de naștere, ci frica de complicații și de moarte a fost cea care le-a determinat pe femei să privească travaliul cu groază. Frica extremă crea o tensiune extremă, iar tensiunea, la rândul ei, avea ca rezultat un cervix încordat, incapabil să-și îndeplinească funcția naturală. Cele care supraviețuiau chinului și cele care erau martore confirmau agonia trăită în timpul nașterii.

Abia după jumătatea secolului al optsprezecelea li s-a permis doctorilor să asiste femeile, dar majoritatea erau reticenți. Stigmatul purtat de un doctor implicat în chestiuni de obstetrică era redutabil. Drept urmare, doctorii care se îndreptau către obstetrică erau de obicei inepți sau alcoolici, dar nu avea importanță deoarece împrejurările în care năștea o femeie nu contau. Femeile care nășteau erau văzute ca nesemnificative în lumea medicinei.

Spre sfârșitul anilor 1800, când Regina Victoria a insistat să i se dea cloroform la naștere, ea a deschis drumul pentru administrarea anesteziei femeilor care nășteau. Lucrul acesta, însă, a dus la un alt dezastru care avea să dureze ani în șir în

țările europene și în Statele Unite. Nașterea a început să se mute de acasă la spital, nu fiindcă ea ar fi constituit o experiență prea periculoasă pentru a putea fi dusă la bun sfârșit acasă, ci din cauză că administrarea anesteziei o făcea prea periculoasă pentru a se desfășura acasă. Incapacitatea de a monitoriza în siguranță administrarea anesteziei avea ca rezultat tot felul de probleme, inclusiv fatalități. Așa că femeile care voiau anestezie trebuiau să plece de acasă și să se ducă la spital. Soții nu mai luau parte la naștere, iar familiile dețineau în mică măsură controlul asupra propriilor lor nașteri. Începea o nouă eră și o nouă abordare a modului de desfășurare a nașterii.

Odată ajunse în spitale, femeile care nășteau au avut parte de o altă soartă potrivnică. Secțiile de maternitate din spitale erau îngrozitor de murdare. Infecțiile provocate de ceva atât de banal precum mâinile nespălate au scăpat de sub control. Multe femei care se duceau la spital pentru siguranță și un tratament medical bun, mureau din cauza infecției ce a ajuns să poarte numele de „febra lăuziei". Rata mare de mortalitate maternală și infantilă din spitale era întâmpinată cu o atitudine de acceptare din cauză că încă se credea că suferința și moartea survenite în timpul nașterii erau o normă – în ciuda faptului că rata complicațiilor sau a mortalității în rândul femeilor care nășteau la ele acasă era remarcabil mai mică.

Un studiu din 1913 efectuat de Carnegie Trust a arătat că în vreme ce femeile și bebelușii mureau în spitale, în rândul femeilor din satele pescărești și din ținuturile muntoase ale Insulelor Britanice, care nășteau acasă printre miei, găini și alte animale, nu se înregistrau cazuri de mortalitate sau complicații majore. Moartea în spitale era mai degrabă rezultatul lipsei de igienă și a expunerii la contaminarea cu bolile altor pacienți decât rezultatul complicațiilor sau al pericolului nașterii. Cu toate acestea, moartea era prezentă, iar frica de moarte însoțea acum și mai mult nașterea.

E imposibil chiar și să te gândești că o femeie ar fi putut, în acele vremuri, să abordeze experiența nașterii altfel decât cu cea

Scanned by CamScanner

mai terifiantă frică, ştiind că dacă apărea o complicaţie, în cel mai bun caz ar fi trăit o suferinţă atroce, iar în cel mai rău caz se putea ca la capătul chinului să nu mai fie în viaţă. Era limpede că naşterea era departe de a mai fi considerată o celebrare a vieţii. Chiar şi în ochii femeilor, o naştere dureroasă reprezenta osânda pe care femeile trebuiau s-o îndure de-a pururi.

Meritul pentru modificarea condiţiilor naşterii îi revine în mare măsură unei femei: Florence Nightingale. Nightingale a repus în drepturi şcolile de moşit şi a insistat ca secţiile de maternitate să adopte aceleaşi standarde de igienă şi curăţenie ca alte secţii ale spitalelor. Folosindu-se de capacitatea ei de a strânge fonduri ca de un factor de exercitare a influenţei, a avut grijă ca doctorii inepţi, alcoolici să dispară de pe scena naşterii şi ca femeile să fie tratate cu bunăvoinţă.

Dar era prea târziu. Din moment ce anestezia era pretutindeni disponibilă la naştere, pendulul a trecut foarte repede în partea opusă, de la o lipsă de supraveghere la prescripţii excesive. Administrarea prematură de medicamente şi de anestezie a devenit standardul în cazul tuturor naşterilor. Din moment ce se credea că durerea era inevitabilă la naştere, femeilor li se dădeau doze mari de calmante în prima parte a travaliului şi li se făcea anestezie generală de la primele semne de apariţie a capului copilului. Naşterile sub narcotice, în care bebeluşii erau traşi cu instrumente din pasajul de naştere, au devenit regula. Uşurarea durerii femeii aflate în travaliu şi graba de a termina treaba din partea personalului medical erau la ordinea zilei şi, în mare măsură, încă mai sunt.

Astăzi, în ciuda dovezilor care arată contrariul, un număr incredibil de oameni din serviciile maternale şi chiar şi femeile însele continuă să accepte mitul că durerea e o parte inevitabilă a naşterii. Se crede pe scară largă că lucrul cel mai bun pe care îl poate face o femeie e să se bizuie pe personalul medical să o ajute să treacă prin experienţa naşterii, nu să înveţe ea cum să preîntâmpine evenimentele neplăcute.

Inducerea artificială a travaliului şi augmentarea sunt proceduri de rutină, mult prea adesea fără să existe indicaţii

bazate pe dovezi care să ateste necesitatea recurgerii la ele. Medicamentele acestea introduc durerea în procesul naşterii şi creează o pantă alunecoasă în sensul că după aceea vor fi necesare alte medicamente pentru a potoli durerea pricinuită de primul medicament. Drept rezultat, multe familii pleacă acasă după naştere cu poveşti din care nu lipsesc scuzele, dezamăgirea şi explicaţiile logice privitoare la ce „n-a mers cum trebuie". Ele vorbesc despre perioade lungi de durere teribilă, despre administrarea mai multor medicamente, despre utere care nu se deschideau, despre naşteri chirurgicale şi îndeosebi despre sentimentul de neputinţă. Genul acesta de bulversare şi, în anumite cazuri, de traumă nu are cum să nu afecteze femeile şi bebeluşii lor.

De ce au femeile astfel de experienţe? De ce corpurile femeilor, perfect create pentru a da naştere, se blochează încă dinainte de a începe travaliul? De ce au atâtea femei nevoie ca bebeluşii să le fie extraşi în mod chirurgical – o procedură care acum patruzeci de ani era atât de rară încât era privită cu surprindere?

Răspunsul poate fi găsit într-un singur cuvânt: frică.

Felul în care dăm naştere contează!
Experienţa pe care o trăiesc bebeluşii noştri le modelează firea.
Experienţa pe care o trăieşte o mamă când face trecerea de la tânără femeie la mamă o va schimba. O naştere blândă, naturală descătuşează ceva primar în însuşi miezul fiinţei noastre, ceva care face maternitatea mai uşoară [şi] familiile mai puternice. ... Dacă părinţii şi-ar da seama că absolut fiecare decizie pe care o iau începând din momentul concepţiei influenţează rezultatul naşterii, ar putea revendica ceea ce nici măcar nu ştiau că s-a pierdut.

Kim Wildner, *Mother's Intention*

Scanned by CamScanner

ÎN CE FEL E TRAVALIUL AFECTAT DE FRICĂ

Celor care spun că pur şi simplu nu e cu putinţă
să naşti natural şi fără durere, eu le spun:
„Dar ce-ar fi dacă am avea noi dreptate?
N-ar fi minunat?"

Lorne R. Campbell, M.D.

Chiar astăzi am întâlnit o tânără plină de viaţă, care e însărcinată în cinci luni. Radia în timp ce-mi vorbea despre sarcina ei şi despre cum s-a simţit minunat de sănătoasă. Mi-a vorbit despre toate lucrurile pe care le face ca să-şi pregătească corpul pentru naştere – înot, yoga, mers pe jos. În toiul acestei conversaţii fericite, s-a oprit, şi-a încleştat pumnii şi a zis: „Dar nici măcar nu mă pot gândi la ziua ACEEA. Am blocat complet orice gând despre naştere. Nu suport gândul la ceea ce va fi atunci. Sunt foarte speriată."

„Îngrozită" e termenul mai potrivit pentru a descrie ce simt femeile pe măsură ce se apropie de momentele care ar trebui să fie unele dintre cele mai emoţionante din viaţa lor. Tânăra aceasta, evident foarte sofisticată şi foarte stăpână pe evenimentele vieţii ei, a luat un aer de neputinţă când a ajuns la gândul naşterii. E trist că ea reprezintă femeile din multe părţi ale lumii. E ridicol faptul că frica aceasta fabricată, care duce la consimţire fabricată, aruncă o astfel de umbră asupra emoţiei pline de bucurie pe care cuplurile ar trebui s-o simtă în tot timpul cât aşteaptă să devină părinţi.

Credinţa în necesitatea durerii la naştere e atât de puternică încât, în loc să fie pusă sub semnul întrebării validitatea conceptului, s-au făcut numeroase eforturi pentru a fi explicată logic importanţa durerii şi a i se atribui un motiv şi un scop superior.

Unele programe predau metode care încearcă să-ţi îndepărteze atenţia de la durere, aşa încât tu să nu fii atât de conştientă de ea. Altele îţi vor spune că durerea e un mecanism de semnalizare foarte important, un fel de biofeedback care te avertizează asupra punctului în care te situezi în decursul travaliului. Teoria aceasta spune că dacă poţi să identifici gradul de severitate şi frecvenţa durerii, vei fi mai capabilă să stabileşti unde anume te situezi în desfăşurarea travaliului şi ce tehnici ajutătoare să aplici ca să continui. Mai sunt şi alte programe care îţi recomandă să priveşti durerea ca pe un prieten inevitabil, dar folositor, care poate fi tolerat, cu care se poate conlucra şi de la care se poate învăţa. Mai sunt chiar şi unele care manifestă respect faţă de durerea naşterii şi o văd ca pe un mijloc prin intermediul căruia devii femeie adevărată. S-a sugerat să învăţăm să onorăm durerea, aşa cum o fac alte societăţi, pentru tăria de caracter pe care ne-o clădeşte. Programele acestea simt că din moment ce durerea trebuie să slujească unui scop, ea trebuie explicată în mod logic şi trebuie să i se găsească un rol. Pentru majoritatea femeilor, acestea nu sunt argumente convingătoare. A accepta să creadă că durerea e necesară dă naştere tocmai situaţiei pe care ele vor s-o evite.

Pentru cei care refuză să examineze teoria care spune că nu există niciun motiv fiziologic pentru ca durerea să apară în timpul naşterii, calea prin care se poate veni în întâmpinarea acesteia constă din a furniza o droaie de medicamente în care femeia care naşte să-şi poată găsi refugiul. Femeilor însărcinate care sunt nerăbdătoare să-şi găsească o astfel de alinare le sunt oferite medicamente, nu ca o soluţie în ultimă instanţă în timpul travaliului, ci mai degrabă ca un meniu prezentat în timpul orelor de educaţie prenatală, astfel ca alegerile şi deciziile să aibă loc devreme. Aceste mame vor să creadă că medicamentele nu vor trece de placentă şi nu le vor afecta bebeluşii. Nu le spune nimeni că placenta nu are nicio barieră de protecţie. Şi astfel ele intră în travaliu cu convingerea că trupurile lor sunt inadecvate, dar că li se poate „dirija" naşterea prin administrarea de medicamente şi

Scanned by CamScanner

apelarea la tehnologie, chiar și atunci când intervențiile acestea le îndepărtează de o naștere blândă și normală pentru bebelușii lor.

Din când în când, câte o femeie întreabă, în cadrul cursurilor HypnoBirthing: „De ce noi, ființele omenești nu naștem așa cum o fac pisicile și câțelele și iepele și alte animale? Ele nu au niciun fel de probleme în timpul travaliului." Replica mea e întotdeauna aceeași: „Da, de ce n-o facem?"

Cei din domeniul medical aprobă de multă vreme ideea că durerea e considerată „câinele de pază" al medicinei. Durerea, ne spun ei, trimite un semnal că ceva nu e în regulă. Dacă e adevărat, atunci trebuie să facem o excepție în cazul tuturor celorlalte mamifere pentru care travaliul e o funcție naturală, normală. Știm că iepele și alte animale „proaste" amână declanșarea travaliului sau îl blochează atunci când nu se simt în largul lor în împrejurările în care se află sau se simt în primejdie. Nu e oare logic să ne gândim că și corpul femeilor are aceeași capacitate instinctivă? De ce credem în existența acestei capacități la mamele animale, dar refuzăm să o luăm în considerație în cazul oamenilor?

Mi se cere adesea să dovedesc că HypnoBirthing funcționează – că eliminarea fricii și a altor cauze ale stresului și clădirea încrederii în procesul nașterii are ca rezultat o naștere cu adevărat sigură, sănătoasă, în care mama e fericită și bebelușul e fericit. Mie asta îmi sună ca și cum mi s-ar cere să iau un instrument fin acordat care a fost stricat și să dovedesc că ar funcționa perfect dacă n-ar fi fost stricat.

Nașterea a fost stricată. Spiritul femeilor, în ceea ce privește puterea lor instinctivă de a naște, a fost stricat. Nu putem face nimic în privința milioanelor de nașteri stricate care deja s-au petrecut, dar cercetând cu seriozitate efectul pe care îl are frica – emoția puternică ce ne încețoșează gândirea și face ca nașterea să se defecteze și să devieze de la cursul ei firesc – poate că vom putea păstra teafăr corpul fin acordat al femeilor din generațiile care vor veni.

Minunatul dispozitiv pentru naștere: uterul

Uterul tău e perfect conceput să te ajute să-ți nași copilul. Atunci când înțelegem modul în care uterul funcționează firesc dacă nu e împiedicat de frică, conceptul de naștere mai ușoară, mai confortabilă devine imediat evident și, prin urmare, realizabil. *Această foarte scurtă explicație și ilustrațiile de pe pagina următoare reprezintă cu adevărat esența întregului nostru program.* Exact acest proces al corpului tău e cel cu care vei lucra în timpul travaliului. Așa sunt mușchii nașterii concepuți să lucreze: în armonie perfectă.

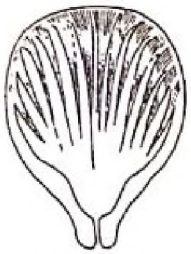
În uter sunt trei straturi de mușchi. Cele două straturi care ne interesează pe noi sunt stratul exterior, cu mușchi verticali (aliniați în sus și-n jos cu bebelușul) și stratul interior, cu mușchi circulari dispuși pe orizontală (de jur împrejurul bebelușului).

Mușchii circulari ai stratului interior se găsesc în porțiunea de jos a uterului. După cum o arată ilustrațiile, mușchii circulari se îngroașă cel mai mult chiar deasupra deschiderii sau gâtului uterului, care poartă denumirea de cervix. Pentru ca orificiul de la ieșire al uterului să se deschidă și să permită bebelușului să coboare cu ușurință prin uter și apoi afară din el, în pasajul nașterii, acești mușchi îngroșați trebuie să se relaxeze și să se subțieze.

Mușchii mai puternici ai stratului exterior al uterului sunt fibre verticale, cu o concentrație mai mare în partea de sus. Ei urcă prin spatele uterului și cuprind partea de sus a acestuia. Pe măsură ce acești mușchi se încordează și trag în sus mușchii circulari relaxați de la gâtul uterului, ei determină marginile cervixului să se subțieze și să se deschidă progresiv. Printr-o mișcare aproape ca o succesiune de valuri, mușchii aceștia lungi se scurtează și se încordează ca să împingă bebelușul în jos, prin uter și în cele din urmă afară din el. Mișcarea aceasta de încordare e cea despre care multe mame HypnoBirthing spun că e singura senzație de presiune pe

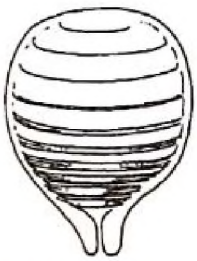
Scanned by CamScanner

Straturile peretelui uterin



Fibrele musculare longitudinale exterioare

Straturile musculare mijlocii, întreţesute cu vase de sânge



Straturile musculare circulare interioare, aflate în special în partea inferioară a uterului

care o încearcă în timpul fazei de subţiere şi de deschidere din timpul travaliului.

Când mama aflată în travaliu e într-o stare confortabilă de relaxare, cele două seturi de muşchi lucrează în armonie, aşa cum au fost destinate să lucreze. Muşchii verticali trag în sus, se încordează şi expulzează; muşchii circulari se relaxază şi se retrag, ca să permită acestui lucru să se întâmple. Cervixul se subţiază şi se deschide. Naşterea se produce lin şi lesne.

Tehnica Respiraţiei lente pe care o veţi învăţa şi exersa la cursuri are rolul de a vă ajuta să lucraţi la unison cu aceşti muşchi ai naşterii. Împreună cu practica relaxării pe care o veţi efectua zilnic acasă, aceasta vă va ajuta să învăţaţi să vă aduceţi corpul într-o stare de relaxare care vă va potenţa valurile şi vă va scurta considerabil travaliul. Veţi învăţa să vizualizaţi muşchii circulari inferiori în chip de panglici albastre din satin, maleabile şi care nu opun absolut nicio rezistenţă când sunt trase de muşchii superiori.

Frica: duşmanul sălii de naşteri

Am văzut cât de frumos sunt coordonaţi muşchii naşterii ca să funcţioneze. Să vedem acum ce se întâmplă când o femeie pe cale să nască e tensionată şi înfricoşată.

Efectul fricii asupra travaliului nu e unul subtil, insidios sau complex. Îl vedem în faţa ochilor noştri de fiecare dată când un travaliu îşi amână începutul sau când ulterior e încetinit sau stagnează. Şi totuşi, emoţia aceasta evidentă, una dintre cele mai puternice şi cele mai epuizante din câte cunoaştem, e fundamental ignorată. În loc să fie ajutate să recunoască efectele nocive ale fricii asupra corpului, mamelor li se cere să se lase în seama tehnologiei, medicamentelor şi manevrelor care le forţează corpul să facă ceea ce poate să facă şi singur în mod

Scanned by CamScanner

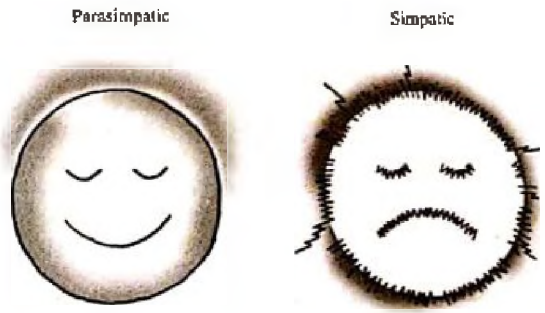
firesc, atunci când e lăsat să acționeze prin mijloacele sale și când împrejurările sunt „potrivite" pentru naștere.

Efectul fizic negativ al fricii asupra travaliului are legătură cu funcția sistemului nervos autonom (SNA) al corpului. SNA constituie rețeaua de comunicare din interiorul corpului nostru. Principala lui funcție este să interpreteze mesajele pe care le primește, să determine ce acțiune trebuie întreprinsă ca urmare a mesajului primit și apoi imediat să comunice directiva respectivă celorlalte sisteme ale corpului. Răspunsurile la impulsurile transmise prin SNA nu sunt supuse controlului nostru voluntar și sunt, așadar, involuntare.

În scopul evaluării impactului pe care îl are stresul asupra nașterii și a efectului benefic al stării de calm, va trebui să ne îndreptăm atenția asupra celor două sisteme în care se împarte SNA: sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic. Aceste sisteme controlează acele răspunsuri care ne determină să ne accelerăm sau să ne încetinim respirația, să clipim, să ne accelerăm sau încetinim bătăile inimii, să încetăm sau să menținem procesele digestive și să îndeplinim multe alte funcții ale corpului.

Sistemul simpatic e declanșat atunci când suntem stresați, înspăimântați sau când tresărim. De aceea eu numesc această parte a sistemului „Secția de urgență". Sistemului nervos simpatic îi revine sarcina să acționeze ca mecanism de apărare al corpului. El creează instantaneu răspunsul de tip „luptă, fugi sau încremenește". Când e pornit, provoacă dilatarea pupilelor, accelerarea și intensificarea bătăilor inimii și face corpul să tresară și să intre în defensivă. El suspendă activități precum digestia. Cel mai important lucru e că închide arterele ce duc la organe care nu sunt esențiale pentru apărare. El pregătește corpul să facă față urgențelor și pericolului. Rolul lui e să-ți salveze viața.

Sistemul nervos automat constă din două părți



Activitățile Secției de urgență te pun într-o stare de alertă. Din acest motiv, n-ar trebui să petreci mai mult de 2% până la 5% din viață în Secția de urgență. E ca un „capital pentru zile negre" și n-ar trebui să apelezi la el zilnic.

Pe de altă parte, sistemul parasimpatic, căruia eu îi spun „Secția de vindecare", menține corpul și mintea într-o stare de armonie și echilibru. El menține corpul într-o stare calmă de funcționare, încetinind ritmul bătăilor inimii, reducând stimularea, încetinind emiterea neuropeptidelor dăunătoare și, în general, menținându-ne într-o stare de bine. Secția de vindecare restabilește și menține funcțiile normale ale corpului. Ar trebui să trăim între 95% și 98% din viață în Secția de vindecare.

Ce legătură are aceasta cu nașterea? Componenta simpatică a sistemului nervos răspunde nu numai la amenințări reale, ci și la ceea ce *percepe* ea ca fiind amenințări. Cu alte cuvinte, mesajele negative pe care le primește o mamă în mod constant sunt procesate ca fiind reale. În timp, mesajele acestea negative încep să facă parte din sistemul ei de credințe și-i compromit

Scanned by CamScanner

echilibrul chimic al corpului în mod regulat. Ele afectează starea ei emoțională și pe cea a bebelușului nenăscut încă.

Când o mamă se apropie de travaliu cu temeri și tensiuni nerezolvate, corpul ei e deja în defensivă și se declanșează hormonul stresului, catecolamina. Ca reacție, corpul ei intră în starea de „luptă, fugi sau încremenește". Se crede că hormonul catecolamină e secretat în cantități mari înainte de travaliu și în timpul acestuia.

Când împrejurările sunt de așa natură că nici „luptă", nici „fugi" nu sunt convenabile, așa cum e cazul travaliului, corpul alege în mod natural a treia opțiune: „încremenește". Din moment ce uterul n-a fost niciodată conceput ca parte a mecanismului de apărare al corpului, sângele care îl alimentează în mod normal e dirijat către părțile corpului implicate în apărare. Lucrul acesta provoacă o tensionare și o constricție a arterelor care duc la uter, fluxul de sânge și de oxigen fiind astfel limitat. Moașele și asistentele care asistă la travalin mi-au spus că au văzut cum uterе ale femeilor cuprinse de spaimă înainte de naștere s-au albit din cauza lipsei sângelui, tot așa cum o persoană care e teribil de înspăimântată se albește la față din cauză că i se scurge tot sângele din figură.

Când se produce limitarea cantității de sânge și oxigen, vitale pentru funcționarea mușchilor uterului, fibrele circulare inferioare, situate la nivelul gâtului uterului se încordează și se contractă, în loc să se relaxeze și să se deschidă așa cum ar trebui. Mușchii verticali superiori încearcă în continuare să tragă mușchii circulari în sus, dar mușchii inferiori opun rezistență. Cervixul rămâne încordat și închis.

Când aceste două seturi de mușchi lucrează unul împotriva celuilalt, ele provoacă mamei aflate în travaliu o durere considerabilă. Situația poate avea un efect advers și asupra copilului. Mușchii superiori împing ca să expulzeze, forțând capul copilului prin mușchii inferiori ferm închiși, care refuză să se clintească. Pe lângă durerea cauzată astfel mamei și copilului, travaliul poate fi prelungit sau poate chiar oprit. Auzim astfel

mame al căror travaliu sfârșește printr-o naștere chirurgicală, plângându-se: „Uterul nu mi se deschidea." Limitarea alimentării cu oxigen a uterului înseamnă și că furnizarea de oxigen bebelușului a fost compromisă. Pe o perioadă mai lungă de timp, lucrul acesta poate fi motiv de îngrijorare. Situația e adeseori etichetată ca „lipsa de progres a travaliului" (în engleză, *failure to progress*, prescurtat FTP, n. trad.) și are de obicei ca rezultat o intervenție chirurgicală. E interesant de observat că exact aceleași inițiale, FTP, sunt folosite pentru a prescurta atât sindromul frică-tensiune-durere (în engleză *Fear-Tension-Pain*, n.trad.) al lui Grantly Dick-Read, cât și lipsa de progres pe care o provoacă. Travaliul are nevoie nu de o urgentare sau impulsionare pentru a „face lucrurile să se miște", ci de mai multă conștientizare a importanței pe care o are calmul, relaxarea, încurajarea blândă și oferirea sentimentului de siguranță, acestea putând realmente să accelereze travaliul.

Din păcate, Dick-Read n-a trăit suficient de mult încât să-și vadă teoria confirmată de descoperirea endorfinelor. Și mai regretabil e faptul că, chiar deținând astăzi aceste cunoștințe, puțini medici își deschid mintea față de relația existentă între experiența nașterii și Sistemul Nervos Autonom, cu capacitatea acestuia de a secreta atât endorfine, hormonii stării de bine care relaxează mușchii și permit corpului să se deschidă, cât și hormonul stresului, catecolamina.

Încercările de a grăbi nașterea unui copil nu au ca rezultat decât mai multă durere resimțită de mamă și de copil și frustrare din partea personalului medical, pe măsură ce capul copilului împinge să iasă prin mușchii care încă nu s-au relaxat și deschis suficient ca să facă posibilă trecerea. HypnoBirthing îi permite corpului să-și urmeze propriul ritm și înlesnește nașterea datorită recurgerii la relaxare și la vizualizare în scopul de a accelera eliberarea endorfinelor și a scurta încă și mai mult travaliul.

Tu și însoțitorul tău la naștere veți învăța să identificați stresul emoțional înainte de travaliu și în timpul acestuia și să-l eliminați. Vei învăța să intri într-o stare de relaxare profundă,

Scanned by CamScanner

Când te-ai eliberat de frică, poți ajunge la o stare de relaxare încă de la începutul travaliului. Indiciile verbale și fizice pe care tu și partenerul le-ați exersat te vor ajuta să menții o stare de calm încă de la început, hormonii cu efect de contractare fiind anulați de cei cu rol de relaxare secretați în mod natural de corp.

Ajungând să înțelegi binefacerile faptului de a trăi în Secția de vindecare – și de a evita oamenii și situațiile care te aduc în Secția de urgență – dobândești o abilitate care va insufla o stare de calm vieții tale de zi cu zi. Ea va consolida mult relația voastră ca familie și va asigura o naștere calmă și blândă.

ELIMINAREA FRICII

Dacă o mamă se ceartă cu ceilalți în timpul sarcinii,
copilul se va zbate în timp ce se naște,
provocând multă durere.
Și va crește certăreț și gata să se încaiere.

Rogu, citat în *Mamatoto*

Pregătirea femeilor pentru naștere, prin educarea lor cu privire la adevărata fiziologie a travaliului, a reprezentat temelia activității lui Dick-Read. În cazul multor femei care se pregăteau pentru o naștere naturală în anii 1950, apelul acela la intelectul lor a fost suficient pentru a le face să rupă cu atitudinile tradiționale și să-și aducă pe lume copiii fără medicamente și narcotice. Pe-atunci era mai simplu. Majoritatea copiilor veneau pe lume asistați de medicul de familie, o persoană pe care femeia care urma să nască o cunoștea încă de pe când era ea însăși un copil. Fără să se aștepte ca nașterea să fie un picnic, femeile nu erau însă nici îngrozite de experiența aceasta, drept urmare nu era ceva neobișnuit să vezi familii cu trei-patru copii. Nefiind vlăguite de frică, ajungeau adeseori fără mare zarvă în punctul în care capul bebelușului începea să se vadă și erau anesteziate doar pentru ca doctorul să aibă timp să ajungă și să extragă copilul cu forcepsul. Cele care erau de acord cu filozofia nașterii naturale erau lipsite de frică, lipsite de anestezie și, în general, lipsite de disconfortul travaliului.

Dacă ești ca majoritatea femeilor însărcinate, vei descoperi că pe măsură ce trec zilele și săptămânile de sarcină, vei avea de-a face cu o gamă cu totul nouă de sentimente, neliniști, îndoieli, întrebări, decizii și îndatoriri cu care nu te-ai mai întâlnit

Scanned by CamScanner

înainte. Unele dintre acestea vor fi centrate pe sarcină, travaliu și naștere, dar s-ar putea să fie și multe de altă natură care să te determine să-ți îndreptă atenția către numeroasele experiențe transformatoare care vor apărea odată cu venirea unui copil în viața ta. E ceva firesc. Din moment ce-ți pregătești mintea și corpul pentru nașterea copilului, vei vrea să fii pregătită și în acest sens: eliberată de orice temeri, rețineri sau gânduri limitative.

Vă va fi de ajutor și ție, și însoțitorului la naștere să aveți capacitatea de a identifica sentimente, experiențe sau amintiri care pot fi dureroase sau supărătoare și care-ți vor limita, astfel, capacitatea de a aborda nașterea fără emoții nocive. Cercetează-ți cu atenție acele emoții care ar putea hrăni un sentiment de neliniște, confruntă-le fățiș și elimină orice conflict lăuntric pe care l-ai putea întreține (în mod conștient sau inconștient) din cauza lor. Odată ce ai reușit să-ți cercetezi și să-ți rezolvi emoțiile persistente, gândurile limitative, experiențele și emoțiile care puteau sta în calea unei nașteri ușoare, vei deveni mai conștientă de propria ta capacitate de a aborda nașterea cu încredere și siguranță de sine.

Cercetează-ți în detaliu sentimentele lăuntrice ca să descoperi unde anume te simți foarte sigură pe tine și unde trebuie să lucrezi ca să poți rezolva temerile sau neliniștile existente în tine. Măturând sub preș chestiunile care îți provoacă îngrijorare poți parcurge lunile de sarcină, dar îngrijorările acestea pot foarte ușor să iasă la suprafață sub formă de frici atunci când ești în travaliu și-ți pot afecta cursul travaliului. E bine să profiți de ocazia de a vorbi cu partenerul tău, cu însoțitorul la naștere sau cu o prietenă bună care te poate ajuta să-ți analizezi și să discuți despre orice gânduri care ți-ar putea răpi pacea.

Practicianul tău HypnoBirthing te va ajuta să treci în revistă și să identifici acele aspecte ale vieții tale care ar putea să constituie obstacole. Vei lucra la cursuri în ședințe menite să te ajute să te eliberezi de frică. Dacă chiar și după ce efectuezi ședințele respective și stai de vorbă cu partenerul și cu prietenele, tot mai simți că ai nevoie de un anumit ajutor pentru a elimina frici cuibărite în tine, discută cu practicianul despre posibilitatea

unei ședințe private. Dacă nu poți să lucrezi cu un practician calificat, ți-ar putea fi de ajutor să consulți un hipnoterapeut și, lucrând împreună cu el, să te eliberezi de frici. O astfel de ședință de hipnoterapie reprezintă realmente una dintre modalitățile cele mai eficiente de a elimina emoțiile toxice.

Mai jos sunt enumerate numai câteva dintre aspectele de interes pentru femeile însărcinate, care au fost date la iveală la începutul anilor '90 ca urmare a studiului efectuat de Dr. Louis Mehl-Madronna despre întoarcerea cu ajutorul hipnozei a bebelușilor aflați în prezentație pelviană. Lista de acest fel pe care o vei întocmi tu însăți ți-ar putea revela alte probleme pe care ai vrea să le rezolvi.

- **Propria ta naștere** – Ce fel de istorisiri ai auzit despre nașterea ta? Sunt ele pozitive și încurajatoare sau negative și înfricoșătoare? Ai sentimentul că vei reproduce fidel travaliul mamei tale? Dacă ceea ce ți s-a spus nu e prea încurajator, poate că-ți vei dori să-ți revizuiești convingerile pentru a stabili că tu *nu* ești mama ta și că aceasta nu este sarcina *ei*. Tu ești o cu totul altă persoană, într-o cu totul altă perioadă de timp și în cu totul alte împrejurări.
- **Istorisirile despre naștere ale altor femei** – Ai fost înconjurată de relatări despre nașteri pline de bucurie sau, dimpotrivă, membrii familiei ți-au imprimat „tipare familiale" de travalii lungi, de dureri mari de spate în timpul travaliului, de durere cruntă și de intervenție medicală? Din nou, nu e nevoie să preiei experiențele celor care istorisesc astfel de pățanii. Nu există niciun motiv să crezi că vei naște așa cum au făcut-o persoanele respective. Examinează-ți gândurile de acest fel, ca să nu aduci bagajul lor trecut în propria ta experiență a nașterii.
- **Travalii anterioare** – Experiența travaliului pe care ai avut-o în trecut a fost una ușoară și satisfăcătoare sau porți amintiri ale unui chin aprig? Dacă ai avut un travaliu mai

Scanned by CamScanner

puțin decât satisfăcător, leagă-ți speranțele de faptul că de data asta ești mai bine pregătită pentru o naștere mai ușoară și că acum poți aborda nașterea având mai multe cunoștințe și planificând lucrurile mai mult decât ai făcut-o înainte. Pune la treabă abilitățile HypnoBirthing pe care le-ai dobândit și lasă în urmă amintirile legate de nașterea sau nașterile anterioare.

- **Creșterea și educarea copiilor** – Ai deprins atitudini pozitive în ceea ce privește creșterea copiilor, atitudini cu care te simți confortabil? Dacă nu, atunci simți că abilitatea ta de a fi un părinte bun nu e tocmai adecvată? Te simți copleșită? Adeseori cei care nu au crescut cu modele prea bune pot învăța foarte multe de la respectivele modele cu privire la ceea ce n-ar vrea să facă odată ajunși ei înșiși părinți. Transformă lucrul acesta într-un factor pozitiv.
- **Sprijin** – te simți în siguranță cu sprijinul pe care partenerul și/sau familia ți-l vor oferi? Mai ai pe cineva care să împartă cu tine responsabilitățile îngrijirii bebelușului? Uneori simplul fapt de a aduce în discuție problema și a le spune celorlalți că vei avea nevoie de ajutor va rezolva problema. Dacă împrejurările sunt altele, atunci profită de ocazie pentru a vedea ce abilități trebuie să-ți dezvolți ca să-ți furnizezi cu succes tu singură sprijinul de care ai nevoie.
- **Căsătoria/relația** – E căsătoria/relația ta sigură, caracterizată de iubire și de susținere reciprocă? Ești încrezătoare că relația ta e solidă și că va face față grijilor suplimentare pe care le presupune creșterea unui copil? Există lucruri asupra cărora încă nu te-ai pus de acord cu partenerul? Ați „discutat", în adevăratul sens al cuvântului? Poate că o ședință HypnoBirthing cu rol de consolidare a încrederii vă poate ajuta să vă edificați cu privire la abilitățile voastre. Participând împreună la ședințele HypnoBirthing puteți crea o legătură mai puternică decât ați crezut vreodată că poate exista.

- **Carieră** – Vei avea posibilitatea să-ți urmezi în continuare țelurile tale personale în contextul reorganizării și planificării? Va fi nevoie să-ți amâni planurile personale? Oscilezi între a te întoarce la serviciu și a sta acasă cu copilul? Întrebările acestea te pot ajuta să-ți dai seama ce anume simți cu adevărat că vrei să faci și să accepți asta.
- **Spațiul** – Este spațiu în casa ta și în inima ta pentru copilul care va veni? Îi poți crea cu ușurință un loc? Poți face schimbări? Dacă nu, exprimă aceste dorințe și vei vedea curând cum se pot schimba circumstanțele.
- **Îngrijirea medicală** – Te simți confortabil cu medicul tău actual? Simți că el sau ea acordă sprijin planurilor tale privitoare la naștere? Ai îndoieli care persistă? Ai discutat cu această persoană preferințele tale pentru o naștere naturală și i-ai adus la cunoștință dorințele tale? Sunt deciziile tale bazate pe frică sau pe încredere?
- **Finanțele** – Îți vezi situația financiară „sub presiune" ca urmare a adăugării încă unei persoane în viața ta? Întreabă-ți practicianul HypnoBirthing despre exerciții pentru atragerea abundenței. Legea atracției te poate ajuta în această privință: reține, primești ceea ce rostești și ceea ce vizualizezi.
- **Relații anterioare** – Porți cumva amintiri nefericite legate de o relație sau o experiență de mai demult, care ți-a lăsat gânduri dureroase? E timpul să elimini acele gânduri și să le lași să plece, prin intermediul unei ședințe de eliminare a lor.
- **Experiență personală a unui abuz** – Nutrești amintiri nefericite ale unei experiențe de abuz fizic sau sexual? Deoarece experiențele acestea sunt asociate foarte strâns cu corpul tău, amintirile dureroase pot foarte ușor să iasă la suprafață în timpul nașterii. Nașterea este una dintre experiențele cel mai profund fizice pe care le vei avea în

Scanned by CamScanner

viață. Sentimentele copleșitoare de neputință, de inadecvare sau de frică au capacitatea de a-ți face corpul să se blocheze sau să opună rezistență. E important să faci exerciții pentru eliberarea de sentimente negative cu un hipnoterapeut calificat înainte ca sarcina să-ți avanseze și mai mult.

Te rog să iei în serios această evaluare. Mintea și corpul lucrează cel mai bine atunci când sunt amândouă în armonie, așa încât tu să poți aborda nașterea cât mai eliberată cu putință de gânduri și emoții limitatoare.

PUTEREA MINȚII

Mintea e capabilă de orice -
fiindcă totul e în ea, tot trecutul
și, de asemenea, tot viitorul.

Joseph Conrad

Tocmai am văzut ce putere are mintea, mai precis în ce fel poate frica să blocheze corpul și procesul nașterii naturale. Vestea bună e că și opusul e adevărat: gândirea pozitivă și relaxarea pot ajuta corpul și-i pot amplifica abilitatea de a naște liber și fără efecte dăunătoare. La urma urmei, cu asta se ocupă HypnoBirthing.

Încă din vremea vechilor greci, relaxarea, vizualizarea și recitările domoale au fost folosite de preoți pentru a-i ajuta pe oameni să scape de boli. Obiceiurile triburilor indiene și superstițiile „babelor" au fost folosite secole la rând în scopul vindecării fizice și emoționale. Acum, mulți ani mai târziu, am ajuns într-un moment de conștientizare și acceptare a modurilor în care autohipnoza poate afecta fiziologic țesuturile și poate reprograma mental comportamente care ne împiedică succesul. Dr. Bruce Lipton, un binecunoscut autor, e astăzi în prim plan cu cercetările sale referitoare la efectul minții asupra modificării țesuturilor la nivel celular.

Cercetătorii descoperă, studiind, printre altele, memoria, visele și mișcările subtile ale ochilor, că mintea și imaginile păstrate în ea pot în mare măsură să-ți determine succesul sau eșecul în viață. Consultanții în plan motivațional, antrenorii olimpici și alți antrenori sportivi, ca și oameni din domeniul

Scanned by CamScanner

medicinii își dau seama că vizualizarea – procesul prin care produci mental imagini ale obiectivului sau rezultatului dorit de tine – constituie un factor important în atingerea acelui obiectiv și de aceea ei înglobează în mod curent ședințe de autohipnoză și vizualizare în programele lor.

Psihologii educaționali au efectuat studii de vizualizare sugerând că învățarea extrapolativă – metoda prin care se parcurge mental un proces fizic – poate determina din partea mușchilor un răspuns similar cu ceea ce s-ar întâmpla dacă exercițiile ar fi efectuate în mod fizic.

În timpul autohipnozei, creierul și sistemul nervos sunt saturate cu o imagine a unei viziuni specifice, ideale, care pare atât de reală încât se întipărește în creier. Lucrul acesta se petrece exact în același mod în care experiențele reale ni se întipăresc în memoria subconștientului. Când o persoană este într-o stare relaxată, mintea se adaptează mai ușor la imagini și acceptă viziunea sugerată ca fiind reală. Asimilarea imaginii repetate dă naștere credinței în rezultatul dorit.

Deși specialiștii în neuroștiințe abia încep să înțeleagă în ce mod se produce acest lucru la nivel celular, suficient de multe studii despre acest fenomen au produs un set de Legi ale minții foarte clar definite. Conceptul de naștere mai ușoară realizabilă prin aplicarea pozitivă a acestor Legi modifică felul în care e văzută nașterea și constituie fundamentul HypnoBirthing.

Puternicele Legi ale minții

Aplicarea a patru specifice Legi ale minții are un efect direct asupra modificării modului de a privi nașterea, iar aceste Legi constituie baza a mare parte din ceea ce facem noi în HypnoBirthing.

Legea răspunsului psihofizic
Legea atracției armonioase

Legea repetiției
Legea motivației

Corpul urmează mintea: legea răspunsului psihofizic

Procesul de obținere a rezultatelor dorite prin aplicarea Legilor minții poate fi înțeles mai limpede dacă examinăm Teoria robotului, promovată de Dr. Al Krazner în cartea sa, *The Wizard Within* (*Vrăjitorul dinăuntrul nostru*). Teoria robotului se bazează pe Legea răspunsului psihofizic. Legea aceasta afirmă că pentru fiecare sugestie, gând sau emoție pe care le nutrești există un răspuns fiziologic și chimic care îi corespunde în corp. Aceasta este cea mai importantă Lege a minții în ceea ce privește nașterea.

Corpul e componenta activă a minții. Ceea ce se petrece în corp e determinat de minte. Astfel, corpul robot răspunde la ceea ce alege mintea să accepte sau să percepă ca fiind real. Mintea nu are capacitatea să acționeze. De aceea, ea trimite mesajul către corp, cerând acțiune. Corpul, la rândul lui, transpune gândul în planul manifestării. Experimentul lui Pavlov cu câinii care până la urmă au ajuns condiționați să saliveze când anticipau primirea hranei la auzul sunetului clopoțelului e poate cel mai recunoscut exemplu al acestei legături minte-trup.

Ne întâlnim cu efectele acestei legi aproape în fiecare zi din viața noastră. Sunt sigură că nu ți-ar fi greu să-ți amintești diverse întâmplări în care un zgomot subit sau apariția neașteptată în calea ta a unei persoane sau a unui obiect te-a făcut să tresari, să te ferești, să te dai înapoi sau să țipi involuntar.

Un tâtic prezent la unul din cursurile mele a relatat că a simțit un răspuns fizic instantaneu și remarcabil atunci când a văzut în oglinda retrovizoare avertizorul luminos al unei mașini de poliție într-un moment în care conducea cu o viteză mult peste cea admisă. Abia când a tras pe dreapta și polițistul și-a continuat drumul, trecând de el, și-a dat seama ce efect fiziologic puternic provocaseră gândurile în corpul lui. Își simțea bătăile rapide ale inimii, sudoarea de la subsuoară, încleștarea degetelor pe volan

Scanned by CamScanner

și inspirația prelungită, cu aerul intrându-i în continuu în plămâni și fără să mai iasă. Și-o dat apoi seama de ușurarea pe care a simțit-o când a expirat, iar umerii au coborât, revenind la poziția lor normală. Când mintea a încetat să mai perceapă amenințarea unui pericol, s-a relaxat și a revenit la o stare de calm.

Desigur, cel mai evident exemplu de răspuns psihofizic e acela care te-a adus la cursul de HypnoBirthing ca să te pregătești pentru nașterea copilului tău – excitarea sexuală. Când mintea nutrește un gând sexual, urmat de vizualizarea corespunzătoare, corpul răspunde pregătindu-se pentru actul sexual, fapt ce se traduce în erecția penisului la bărbați și în lubrifierea peretelui vaginal la femei. Toate acestea se petrec de la sine, corpul robot transpunând în manifestare dorințele minții. Lucrul acesta face parte din planul general pentru reproducere.

E esențială utilizarea în timpul nașterii a acestei Legi a minții așa încât ea să lucreze cu tine și pentru tine, nu împotriva ta. Dacă mintea stăruie asupra unor imagini negative, înfricoșătoare legate de naștere, corpul e aruncat în mod neintenționat într-o stare defensivă. Răspunsul fizic devine atunci antiteza nașterii normale - tensiunea.

Vei dobândi priceperea de a-ți folosi capacitățile naturale proprii pentru a-ți aduce mintea și corpul în armonie psihofizică, astfel ca gândurile pe care le folosești în timpul exercițiilor să fie cele care îți vor condiționa corpul și mintea să creeze endorfine - acele neuropeptide care dau naștere unei stări de bine. Vei învăța tehnici speciale de adâncire a relaxării, care te vor ajuta să intri în legătură cu bebelușul tău și să lucrezi cu corpul tău pentru a-ți induce o stare de relaxare încă și mai adâncă pe măsură ce travaliul avansează.

Puterea limbajului: Legea atracției armonioase și Legea repetiției

Cuvintele și gândurile au forță și influențează profund experiențele și credințele noastre de fiecare zi. La fel de

semnificativ e și râul creat de energia negativă a cuvintelor derutante, aspre și înfricoșătoare legate de nașterea convențională.

O a doua Lege a minții, Legea atracției armonioase devine foarte vizibilă aici. Legea aceasta afirmă că ceea ce punem în felul în care gândim și vorbim creează o energie care se întoarce la noi sub aceeași formă în experiențele ulterioare. E ceea ce eu numesc „efectul de ecou" sau „efectul bumerang". Oricare ar fi gândul sau emoția pe care le arunci în lume, ele se vor întoarce la tine exact așa cum le-ai propus prima dată. E important să aplici zi de zi legea aceasta. Cel mai bun sfat, după cum spune Esther Hicks în *Abraham-Hicks Material*, este: „Dacă nu asta vrei, n-o lua într-acolo."

Cuvintele au energie, putere și vibrații care se traduc în acțiune. Indiferent dacă ești persoana care vorbește sau persoana căreia i se vorbește, sunetul și vibrația a ceea ce e rostit provoacă un răspuns emoțional în mintea ta și un răspuns fiziologic și chimic în sistemul tău corp-minte. Cu timpul, frecvența acelui răspuns ajunge să facă parte din sistemul tău de valori, consolidându-se de fiecare dată când accepți o vibrație similară. Atunci atragi și mai mult lucrurile care au o frecvență similară cu aceea.

Chiar și atunci când vorbim cu noi înșine, în sinea noastră, cuvintele au forță. De fiecare dată când ne vorbim nouă înșine într-un mod nu-prea-laudativ – „Ești prost sau ce naiba?" – sau folosim cuvinte similare prin care ne denigrăm, lăsăm în subconștientul nostru o amprentă a inadecvării.

Poți vedea dovada acestui lucru ascultând oamenii din jur. Vei observa că oamenii sănătoși rareori vorbesc despre îmbolnăviri. Însă cei care nu sunt sănătoși aduc frecvent în discuție suferințele lor fizice. Gândește-te la zicalele: „Ban la ban trage." „La omul sărac, nici boii nu trag." Oamenii bogați nu prea vorbesc despre sărăcie și despre faptul că nu-și permit să cumpere un lucru sau altul. Pe de altă parte, oamenii săraci sau cei care gândesc ca niște săraci își încheie de obicei orice gând legat de cheltuieli cu cuvintele: „Nu-mi permit." Ei rămân

Scanned by CamScanner

în situaţia aceea şi trec prin viaţă permiţându-şi foarte puţine. De aceea, e esenţial să-ţi menţii gândurile şi limbajul focalizate pe ceea ce vrei, în loc să creezi energie negativă, irosită în jurul circumstanţelor pe care nu le vrei.

Cântecelul pe care poate l-ai auzit la terenul de joacă atunci când erai mică – „Cu bâta şi pietrele poţi să-mi rupi oasele, dar nu mă răneşti cu cuvintele"[1] – poate fi o ripostă bună în chip de apărare temporară împotriva cuvintelor veninoase, dar din punct de vedere psihologic nu este adevărat. Cuvintele muşcătoare, depreciative, înfricoşătoare şi abuzive rănesc într-adevăr şi pot lăsa întipărită o urmă permanentă. Spune-i unui copil care tocmai învaţă să meargă sau care începe să efectueze mici sarcini de unul singur că e neîndemânatic sau nepriceput, iar după un timp copilul începe să se simtă neîndemânatic şi acţionează cu neîndemânare. Spune-i că funcţiile normale, de fiecare zi ale corpului lui sunt „dezgustătoare" şi „miros urât", şi va începe să se simtă prost în privinţa corpului lui şi în privinţa lui însuşi pentru că a creat o astfel de situaţie dezgustătoare. Amprenta negativă rămâne şi se adânceşte în el. Cu cât are gândul mai multă forţă, cu atât are şi amprenta mai multă forţă.

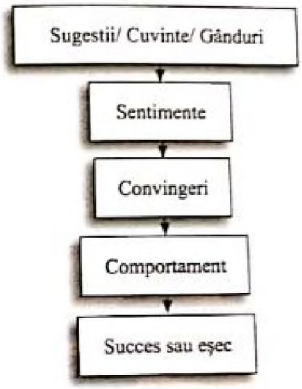
Conceptele de care te loveşti în mod repetat, în multe locuri şi din multe surse ajung să facă parte dintr-o condiţionare care în timp devine parte integrantă din gândurile tale. Legea repetiţiei guvernează acest proces. E important să conştientizezi că dacă sunt repetate în mod frecvent nu înseamnă că sunt şi adevărate.

Asocierea durerii cu naşterea e un exemplu de condiţionare universal împărtăşită şi a devenit sursa unei suferinţe fără rost din cauza miturilor care s-au dezvoltat în jurul ei. Similar, dacă asculţi zilnic afirmaţii despre o naştere pozitivă, blândă, acestea vor contribui la formarea unei condiţionări pozitive.

Cuvintele şi sugestiile provoacă un lanţ de sentimente, credinţe şi reacţii care pot avea darul de a-ţi ridica moralul, de a te încuraja şi a-ţi oferi susţinere sau care te pot debilita

1 Sticks and stones may break my bones, but names will never hurt me (*in original*)

complet. Graficul următor ilustrează curgerea energiei şi efectele cuvintelor.



Cuvintele creează gânduri şi emoţii; nutrind în mod repetat aceleaşi gânduri vei stârni sentimente. Cu timpul, sentimentele acestea devin convingeri. Începem să ne comportăm în funcţie de aceste convingeri. Comportamentele pozitive creează experienţe pozitive; comportamentele negative creează experienţe negative. De aceea, în HypnoBirthing noi ne focalizăm numai asupra a ceea ce e pozitiv.

Pentru toate aceste motive, părinţii HypnoBirthing învaţă să folosească un limbaj care redă cu mai multă acurateţe ceea ce se întâmplă în corpul mamei în timpul naşterii. Limbajul acesta blând are mai mult sens pentru părinţi decât limbajul formulat în termeni medicali academici şi care e potrivit pentru medici şi ceilalţi membri ai personalului medical atunci când comunică unii cu alţii, dar care e înfricoşător şi poate fi dăunător pentru familia care aşteaptă un copil.

Limbajul pe care îl foloseşti şi limbajul pe care îl auzi de la oamenii din jur, inclusiv de la personalul medical şi de la personalul care face educaţie prenatală îţi menţine mintea într-o

Scanned by CamScanner

stare de calm sau, tocmai invers, declanșează o stare de neliniște, stres și frică. Învață să-ți alegi cuvintele cu grijă și înconjoară-te de oameni care îți consolidează gândirea pozitivă despre naștere. Dacă ești bombardată de oameni cu povești de groază despre naștere, dă-le de înțeles că o să aștepți până când naști și după aceea vă veți împărtăși reciproc povești despre naștere. Nu te lăsa atrasă în genul acela de conversații.

Felul acesta de a gândi, vorbi și trăi și în egală măsură sprijinul pe care vi-l oferiți reciproc vă va ajuta să mergeți împreună în direcția unei experiențe pozitive a nașterii. Calmul acesta vă va însoți în timpul nașterii și se va răspândi în fiecare aspect al vieții voastre de familie.

Pentru a adopta cu adevărat conceptul de naștere blândă, normală, învățați să gândiți și să vorbiți în termenii mai blânzi, mai calzi, care înlocuiesc termenii convenționali și pe care îi găsiți în lista de mai jos. Pe măsură ce vă obișnuiți cu limbajul acesta, vă veți da seama de importanța acestei treceri de la nivel mental.

Limbaj medicalizat	**Limbaj HypnoBirthing**
În loc de:	folosiți:
Contracție	Val uterin
Coach	Însoțitor la naștere
Prinde copilul	Primește copilul
Degajare a bebelușului	Naștere
Data probabilă a nașterii	Luna în care naști/vremea să naști
Dureri sau contracții	Presiune/senzație/încordare
Ruperea apei/membranelor	Cedarea membranelor
Canalul de naștere	Pasajul nașterii
Împingeri	Respirația nașterii
Complicații	Împrejurări speciale
Dop gelatinos	Sigiliu uterin
Pete de sânge	Pete care prevestesc nașterea
Tranziție	Aproape de nașterea propriu-zisă

Ștergerea/dilatarea colului	Subțierea/deschiderea colului
Fetus	Bebeluș nenăscut
Primipară/multipară	Mamă pentru prima dată/a doua oară
Clienți/pacienți	Părinți
Contracții Braxton-Hicks	Exerciții de încălzire premergătoare travaliului
Exerciții Kegel	Exerciții pentru planșeul pelvin
Travaliu fals	Travaliu de pregătire

Mamele care înțeleg nașterea și care pun preț pe o naștere total lipsită de intervenție chirurgicală sau intervenție medicală de orice fel au un termen nou pentru a o denumi: „Naștere pură".

William Sears și Martha Sears, *The Birth Book*

Ceea ce vrei, aceea primești: Legea motivației

Legea motivației îți influențează și capacitățile corpului fizic. Am citit cu toții relatări despre fapte eroice aproape imposibile realizate de oameni care și-au riscat viața ca s-o salveze pe cea a unui copil. Când mintea e foarte motivată, corpul răspunde în consecință.

Gândiți-vă la jucătorul de fotbal care își scrântește glezna când mai e doar un sfert de repriză. Deoarece motivația și atenția lui conștientă e total focalizată pe jucarea și câștigarea jocului, s-ar putea să simtă presiunea umflării gleznei, dar nu simte durere. Mintea lui și-a restrâns focalizarea și acceptă numai sugestia că trebuie să rămână în joc și să dea totul pe teren. Glezna nu acceptă luxația ca fiind o sursă de durere fiindcă numai mintea are capacitatea de a gândi sau reacționa la stimuli dureroși. Dacă nu există stimuli ai durerii, jucătorul nu simte nicio durere. Abia după ce jocul s-a terminat și nu mai e nevoie să-și pună toată

Scanned by CamScanner

energia în câştigarea jocului, mintea lui e redirecţionată, mesajul luxaţiei e transmis minţii, aceasta îl interpretează şi-l trimite înapoi şi atunci el începe să simtă disconfortul.

Când examinăm motivaţia ca să vedem în ce fel influenţează ea modul în care naşte o femeie, nu trebuie decât să ne aplecăm asupra unei poveştiri care a fost preluată de programele de ştiri din toată ţara, în urmă cu câţiva ani. Era despre o tânără cu o sarcină foarte avansată, care lua parte la un dans din cadrul unei festivităţi de sfârşit de an şcolar şi care tocmai atunci a intrat în travaliu. S-a scuzat, a părăsit ringul de dans şi s-a dus în toaleta doamnelor, iar acolo a născut, rapid, în liniştе şi neştiută de nimeni. Frica ei să nu fie descoperită a creat o motivaţie mult mai puternică decât orice altă frică ar fi avut în legătură cu naşterea. Şi astfel, bebeluşul ei s-a născut cu uşurinţă şi în foarte scurt timp. A putut să-şi ducă la bun sfârşit naşterea şi să se întoarcă la dansurile festivităţii, după numai o scurtă perioadă de travaliu. Mintea ei n-a acceptat câtuşi de puţin, ba nici măcar n-a luat în considerare eventualitatea existenţei vreunor obstacole în calea acestei naşteri sau că s-ar putea ca travaliul ei să fie lung, aşa cum s-a obişnuit societatea noastră să se aştepte că va fi, în special în cazul unei femei care naşte pentru prima dată.

Deşi greu de crezut, vedem uneori opusul exemplului de mai sus. Dacă motivaţia e însoţită de un „beneficiu secundar" (o satisfacţie directă sau indirectă pe care cineva o poate obţine de pe urma experienţei sale negative, *n. trad.*), o persoană poate efectiv să provoace ceea ce pentru cei mai mulţi dintre oameni ar fi o situaţie neplăcută: o boală, un rezultat nefericit, o dificultate. Fără să fie conştiente de ceea ce fac, „victimele" beneficiului secundar pot da naştere unor circumstanţe care le permit să realizeze ceea ce consideră ele a fi un final mai bun, chiar dacă aceasta înseamnă că îndură împrejurări nu tocmai optime.

Am lucrat odată cu o femeie care fusese îndrumată către biroul meu de către un specialist de la o cunoscută clinică de oftalmologie. Femeia fusese diagnosticată cu orbire isterică. Mai mulţi specialişti oftalmologi din New England o consultaseră

şi niciunul nu găsise nicio cauză patologică a incapacităţii ei de a vedea. În timpul primei şedinţe de hipnoză de la mine din birou, femeia a dezvăluit că trăia de mai mulţi ani în singurătate deoarece copiii ei erau cu toţii prea ocupaţi cu viaţa lor ca să mai treacă pe la ea. Era dezamăgită pentru că nu-şi putea *vedea* copiii şi nepoţii. După ce a orbit, toate acestea s-au schimbat. Familia o vizita regulat şi până şi fiul ei care locuia în acelaşi oraş, dar o vizita cel mai rar, a început să treacă aproape zilnic pe la ea. Prin intermediul câtorva şedinţe de hipnoză a reuşit să-şi dea seama că orbirea îi producea nişte dificultăţi imense, inutile de-acum. Şi-a recăpătat treptat vederea, a continuat să se bucure de vizitele celor din familie şi a început să trăiască precum o persoană fericită, cu vedere normală.

E posibil ca genul acesta de situaţie să apară în timpul sarcinii şi al naşterii? Fără îndoială că e posibil şi uneori chiar se întâmplă. Dacă o femeie însărcinată vrea să i se facă toate hatârurile, să i se „caute în coarne" şi să fie răsfăţată şi crede în conceptul că sarcina reprezintă o stare anormală şi că ea e „bolnavă", atenţia pe care o primeşte în timpul unei sarcini cu probleme şi al unei naşteri dificile poate să facă în mod cert ca toate acestea să merite preţul, în mintea ei. Cu greu reuşeşte să-şi îndure sarcina şi îşi anunţă întruna iritarea pe care i-o produc toate durerile şi alte „indispoziţii" provocate de sarcină, în tot acest timp folosind un limbaj al trupului care demonstrează supliciul. Membrii familiei îşi aduc şi ei contribuţia, prevenind-o pe femeie că trebuie să „suporte" slăbiciunea corpului din timpul acestei perioade grele din viaţa ei.

Cu mai mulţi ani în urmă a venit la cursurile mele o femeie însărcinată care mi-a vorbit despre naşterile înfiorător de lungi şi de dificile ale mamei ei şi ale tuturor femeilor din familie. Acesta era subiectul central al conversaţiilor ei, săptămână de săptămână. După ce i-am cunoscut familia, am văzut că toate femeile vorbeau în limbaj de „victimă". În ciuda faptului că poveştile legate de naşterile lor erau terifiante, ele erau încântate să le relateze în cele mai mici detalii, care mai

Scanned by CamScanner

de care mai înspăimântătoare şi înghesuindu-se să în cuvântul şi să povestească ce sarcină şi naştere grea avuseseră. Femeia respectivă şi soţul ei au părut să adopte filozofia HypnoBirthing, dar nu m-a mirat să constat că povestea naşterii ei a fost din aceeaşi categorie cu naşterile celorlalte femei din familia ei, ba chiar menită să le întrecă. Spectacolul dramatic creat în jurul naşterii ei a fost unul incredibil, la care au participat prietene şi membri ai familiei invitaţi să urmărească interpretarea. Pentru tânăra aceasta era mai important să poată rămâne în clubul de femei al familiei şi prietenelor sale decât să iasă din grup şi să-şi nască bebeluşul cu calm şi într-o stare de pace, după cum se pregătise s-o facă.

Ceea ce nu înseamnă că toate travaliile prelungite şi dificile au în spatele lor vreun beneficiu secundar. Cu toate acestea, e important să-ţi evaluezi motivaţia şi intenţia pe măsură ce te apropii de naştere şi să reflectezi, în lumina a tot ceea ce am discutat aici, la felul în care vei aplica aceste Legi ale minţii aşa încât ele să lucreze în favoarea ta.

Motivaţia e îndeaproape legată de intenţia ta şi de felul în care te vezi tu. Se spune că o femeie naşte cam tot aşa cum trăieşte în general. Din acest motiv se impune să-ţi rezervi un timp pentru a evalua modul în care te vezi pe tine însăţi şi pentru a stabili dacă această imagine e productivă sau contraproductivă pentru tine. Mare parte din aspectele determinante ale modului în care vei face alegeri importante privitoare la naştere sunt condiţionate de felul în care îţi priveşti naşterea şi rolul tău în această experienţă.

Două modele – modelul persoanei pe propriile picioare şi modelul dependent – determină felul în care vei aborda sarcina şi naşterea. Analizează fiecare model şi stabileşte care sunt trăsăturile pe care vrei să ţi le consolidezi şi amplifici prin luarea de decizii importante legate de bebeluş şi de naşterea pe care o vei avea. Modelul pe care alegi să-l urmezi va fi de nepreţuit pentru tine pe tot parcursul aventurii pe care o reprezintă sarcina, naşterea şi viaţa de părinte.

Modelul persoanei dependente	Modelul persoanei pe propriile picioare
Neinformată şi neştiutoare	Cunoscătoare
Supusă	Puternică
Spectatoare pasivă	Implicată
Conformistă	Cu gândire progresistă
Împăcată cu situaţia	Împlinită
Uşor de condus	Care impune direcţia
Vulnerabilă	Încrezătoare
Neajutorată	Autonomă
Şovăielnică	Hotărâtă
Ameninţată	Sigură pe sine
Jenată	Asertivă
Resemnată	Mulţumită

Câteva observaţii despre autohipnoză

Sunt foarte multe concepţii greşite referitoare la autohipnoză, iar asta din cauză că tot ceea ce mulţi oameni au văzut legat de hipnoză, în general, au fost reprezentaţiile din cadrul spectacolelor – hipnoza de scenă. Fără să intru în detalii, vreau doar să amintesc că oamenii care se află pe scenă în timpul unui astfel de spectacol sunt voluntari care se află acolo ca să se distreze. Din moment ce orice hipnoză este o autohipnoză, le vine uşor să accepte rolurile pe care le sugerează hipnotizatorul. Se distrează.

Contrar a ceea ce e înfăţişat în filme şi în literatură, e imposibil să determini pe cineva să facă, în timp ce participă la hipnoză, ceva ce e împotriva eticii sale sau împotriva principiilor sale. Dacă se dă o sugestie contrară oricărei valori proprii persoanei în cauză, aceasta din urmă ar reveni imediat la starea de vigilenţă.

Scanned by CamScanner

Ceea ce poate că mulți oameni nu știu e că hipnoza e folosită în beneficiul oamenilor de către medici, stomatologi și terapeuți. Hipnoza e utilizată pe scară largă pentru a-i ajuta pe oameni să se elibereze de frici, să depășească disconfortul efectelor chimioterapiei, să se pregătească pentru operație, să scape de bâlbâială, de roaderea unghiilor și de alte obiceiuri agasante. Hipnoza e atât de eficientă încât a fost recunoscută în 1957 de către Asociația Medicală Americană ca o terapie benefică în cazul multor dificultăți fizice și emoționale.

Hipnoza e o stare cât se poate de naturală în care cei mai mulți dintre noi se află în mare parte din zi. Când suntem absorbiți de muncă și pierdem noțiunea timpului sau a ceea ce se întâmplă în jurul nostru, aceea e hipnoză. Suntem într-o stare de hipnoză atunci când suntem cufundați în reverie sau ne lăsăm atât de captivați de un film sau de o emisiune de la televizor încât reacționăm emoțional la ceea ce li se întâmplă protagoniștilor.

Când ești în hipnoză în timpul travaliului, poți să auzi conversațiile și poți să iei sau nu parte la ele, după cum vrei. Deși vei fi total relaxată, vei fi și total stăpână pe tine. Unei persoane care nu e familiarizată cu hipnoza i s-ar putea chiar părea că ai luat ceva tranchilizante care să te aducă în starea aceasta de relaxare profundă. În timpul nașterii vei fi conștientă de valurile uterine, dar le vei simți într-un mod confortabil și vei ști că tu gestionezi situația. Vei putea să-ți întrerupi relaxarea oricând vei vrea și să revii la ea oricând vei vrea.

Pe măsură ce travaliul se apropie de naștere, cel mai probabil vei alege să pătrunzi și mai adânc în tine pentru a ajunge la corpul tău care naște și la bebeluș, așa încât împreună să puteți lucra în armonie pe durata nașterii. Cu toate că nu vei putea să vezi cu ochii fizici lucrul acesta, vei ști în mod fizic că bebelușul îți e într-o foarte mare măsură partener în procesul nașterii. Când ești conectată cu corpul tău, vei simți și vei ști exact ce faceți, tu și bebelușul tău.

Vei deprinde arta folosirii capacităților tale naturale pentru a-ți aduce mintea și corpul în armonie perfectă. Vei căpăta o

anumită înțelegere a fiziologiei travaliului, care trece dincolo de ceea ce se predă de obicei la alte cursuri. Vei învăța tehnici speciale de relaxare și tehnici folositoare în travaliu, care îți vor permite să intri în legătură cu corpul tău și cu bebelușul și să conlucrezi atât cu unul, cât și cu celălalt pe parcursul travaliului. Practica repetitivă a acestor tehnici va face posibilă pentru tine, în timpul travaliului, inducerea pe loc a acestei relaxări și menținerea ei atât timp cât vei dori.

Valoarea autohipnozei vine din faptul că înveți să ajungi la acel nivel al minții în care sugestiile pe care ți le dai ție însăți îți influențează în mod efectiv experiența psihologică. Practicianul HypnoBirthing te va ajuta să înveți cum să ajungi la acest nivel în care te focalizezi doar asupra stării de calm și de confort. Vei vedea, auzi și exersa aceste tehnici la cursuri și uneori vei primi CD-uri sau casete pentru a exersa acasă în fiecare zi. Însoțitorul tău la naștere va primi de asemenea instrucțiunile în scris, pentru a-i fi de folos atunci când exersați împreună de două-trei ori pe săptămână.

Simplul fapt de a veni la cursuri nu va face miracole. Trebuie să ai voința să exersezi ceea ce trebuie pentru a ajunge la aceste niveluri de relaxare la care vei putea ulterior avea acces instantaneu în timpul travaliului.

Abilitățile acestea îți vor fi de folos în multe aspecte ale vieții la fel de mult cât îți vor fi de folos în momentele nașterii. Multe cupluri constată că lunile de pregătire în care practică relaxarea le ajută atunci când se confruntă cu situații de fiecare zi și au un efect pozitiv asupra modului în care intracționează unul cu celălalt. O mămică participantă la unul din cursurile mele mi-a zis: „Am venit la HypnoBirthing să învăț cum să nasc și am învățat cum să trăiesc." Atât de mare îi e puterea, dacă înveți s-o utilizezi.

Relaxarea are de asemenea efect de calmare asupra bebelușului. „Cuminte" e cuvântul cu care mulți părinți își descriu bebelușii. Nouă ne place să credem că sunt „mai buni din fire".

Scanned by CamScanner

A TE ÎNDRĂGOSTI DE BEBELUȘUL TĂU

Lasă în seama bebelușului să-ți întoarcă lumea pe dos,
să-ți taie respirația și să te facă
să te îndrăgostești iar și iar.
Cu zâmbetul lui știrb,
bebelușul tău îți aprinde inima de dragoste.

Jan Blaustone, *The Joy of Parenthood*

Știm că gândurile și emoțiile calme, liniștitoare influențează modul în care îți aduci pe lume copilul. Iubirea e una dintre emoțiile cu cel mai important rol în formarea unei așteptări pozitive privitoare la naștere – iubirea pe care voi, ca părinți, o simțiți unul față de altul și iubirea pe care o împărtășiți în mod activ cu bebelușul pe care-l porți în pântec.

Când e momentul cel mai potrivit pentru a te îndrăgosti de bebelușul tău? Dacă nu te-ai îndrăgostit deja nebunește de el și nu te joci și comunici cu el zilnic, acum e momentul să începi. A face cunoștință cu bebelușul tău reprezintă o experiență magică și nu trebuie să aștepți până când se naște ca să te bucuri de crearea acestei legături.

După ce se naște, n-o să-ți vină să te ocupi de treburile zilnice fără să iei pauze dese pe care să le dedici special bebelușului: să te joci cu el, să vorbești cu el și să-l iubești. Bebelușii au un fel al lor de a atrage atenția din partea membrilor familiei și a străinilor deopotrivă. Nimeni nu poate rezista farmecului lor magnetic – atât de captivant încât poate face ca orice conversație și orice activitate să se oprească brusc datorită lor.

Poți începe să stabilești o legătură socială și emoțională cu copilul tău nenăscut de îndată ce afli că ești însărcinată. Pe lângă faptul că lucrul acesta îți face perioada de sarcină mult mai plăcută și mai veselă, atunci când te „conectezi" cu persoana asta micuță care a devenit parte din viața ta, pui bazele unei relații care poate dura tot restul vieții voastre. Activitățile pe care le desfășurați înainte de naștere ca părinți îi spun copilului vostru că e binevenit și dorit.

Ideea că amândoi părinții își influențează copilul încă nenăscut nu e nici supoziție, nici superstiție. Legătura strânsă care se formează în timp ce copilul e încă în pântec poate fi foarte reală atunci când vine timpul să te conectezi cu el în timpul nașterii.

Datorită studiului relativ recent al vieții intrauterine a fetusului, efectuat pe la sfârșitul anilor șaptezeci și începutul anilor optzeci de Dr. Thomas Verny și publicat sub forma cărții sale intitulate *The Secret Life of the Unborn Child* (*Viața secretă a copilului nenăscut*), știm că bebelușii sunt conștienți în timpul petrecut în uter. Pe lângă faptul că se dezvoltă fizic, ei se dezvoltă și mental, emoțional și psihic. Părinții ar trebui să facă tot ce pot ei ca să se asigure că dezvoltarea emoțională a bebelușului, sentimentul lui de bine și stima lui de sine ca ființă care se simte iubită sunt cultivate prin intermediul unor atitudini parentale afectuoase și constante.

Cele nouă luni pe care bebelușul le petrece în pântec sunt nouă luni de creștere și dezvoltare și pentru părinți. Aceștia învață importanța faptului de a se dezvolta treptat ca o familie, iar mamele învață importanța planificării și a conlucrării cu bebelușul în vederea atingerii obiectivului constând dintr-o naștere blândă pentru mamă și bebeluș deopotrivă.

Dr. David Chamberlain, autor al cărții *Babies Remember Birth* (*Bebelușii țin minte nașterea*), publicată ulterior cu titlul *The Mind of Your Newborn Baby* (*Mintea copilului nou-născut*), a petrecut mulți ani examinând efectele traumei nașterii asupra copilului. El afirmă că bebelușii sunt participanți activi în

Scanned by CamScanner

procesul naşterii şi că îşi aminteşe experienţa. Amprenta acelei experienţe o poartă cu ei toată viaţa. Nu trebuie decât să te uiţi în ochii unui nou-născut care nu a fost anesteziat în timpul venirii lui pe lume şi îţi va fi imediat limpede că se petrec multe în căpşorul lui. Fără să spună un cuvânt, bebeluşul transmite un mesaj: *ştiu*.

Psihologia prenatală şi perinatală e o ramură de cercetare care se focalizează asupra efectelor mediului înconjurător asupra bebeluşului în timpul dezvoltării lui intrauterine şi al naşterii. Studii în desfăşurare încearcă să determine gradul în care un bebeluş aflat în uter e afectat de mediul în care trăieşte şi de modul în care părinţii lui interacţionează cu el şi unul cu celălalt.

Ştim că tot ceea ce mama introduce în corp traversează placenta şi afectează bebeluşul, dar trebuie ştiut că lucrul acesta e valabil şi în ceea ce priveşte emoţiile. Atunci când îi oferim unui bebe nenăscut iubire, joacă şi muzică, îi consolidăm sentimentul de siguranţă. De partea cealaltă, cea negativă, s-a constatat că pulsul unui nenăscut creşte brusc când acesta e expus unor ţipete, strigăte, zgomote gălăgioase sau deranjante şi unor tulburări emoţionale. Ia seama la mediul şi la experienţele pe care i le oferi bebeluşului tău din burtică.

E foarte important ca taţii să se implice în susţinerea emoţională atât a mamei, cât şi a bebeluşului şi ca mamele să conştientizeze necesitatea de a oferi susţinere emoţională atât tatălui, cât şi bebeluşului. Afecţiunea fiecărui părinte faţă de celălalt trimite un puternic mesaj de siguranţă copilului nenăscut: familia aceasta este una iubitoare.

Ca urmare a studiilor lui Verny şi ale colegilor săi, s-a constatat că bebeluşii din pântec reacţionează la stimuli din afara uterului. Iniţierea cu bună ştiinţă a anumitor tipuri de interacţiune şi joacă drăgăstoasă poate avea ca rezultat crearea unei legături prenatale, perinatale şi postnatale pozitive.

Descoperirile arată că bebeluşii din uter reacţionează la vibraţii, mângâieri, bătăi uşoare cu vârful degetelor, frecare,

frământare, conversaţii, voci, muzică, lumină, căldură, frig, apăsare pentru stimularea experienţei naşterii, tachinări, zgomote puternice, sunetele de la televizor şi umor.

Bebeluşii cărora li s-a pus muzică liniştitoare şi li s-a cântat încetişor cât timp erau în uter au fost mai calmi, mai fericiţi şi mai bine adaptaţi la viaţa din afară de după naştere. Se crede, de asemenea, că aceştia dorm mai bine. Bebeluşilor le place enorm sunetul vocii părinţilor lor, mai ales atunci când aceştia le cântă. Unele mame spun că atunci când le cântau bebeluşilor din burtică, aceştia răspundeau prin mişcări blânde. Muzica are o vibraţie la care bebeluşii sunt sensibili. Dacă vibraţia e blândă şi calmantă, ei au un sentiment de bine.

Dr. Mihail Lazarev, un pediatru rus de frunte, a observat că părinţii care interacţionau cu bebeluşii lor nenăscuţi prin intermediul muzicii constatau un răspuns din partea acestora. El a subliniat importanţa pe care o are faptul de a-l ajuta pe bebeluş să vină în contact cu sunetele muzicale, atât înainte să se nască cât şi în primul an de viaţă. Lazarev a conchis că dacă îţi asculţi bebeluşul nenăscut, el îţi va comunica ce activităţi şi sunete preferă.

O rusoaică din studiul lui Lazarev spunea că atunci când era însărcinată în treizeci şi şapte de săptămâni a participat la un concert rock, dar a fost nevoită să plece din cauză că bebeluşul dădea din picioare cu atâta furie încât a crezut că o să i se facă rău. O altă mamă a povestit că dacă asculta Rahmaninov şi vizualiza înotând, bebeluşul începea să se mişte într-un mod blând, şerpuit. Un alt cuplu a povestit despre o ceartă pe care a avut-o. Bebeluşul a început să reacţioneze într-un mod care le-a comunicat că nu se simţea confortabil cu tonul lor. O femeie care obişnuia să-i citească basme bebeluşului ei simţea, după genul de mişcare care se petrecea în uterul ei, că bebeluşul savura poveştile.

Într-un studiu efectuat la Universitatea din Salzburg, mamele care au dezvoltat un sentiment al legăturii dintre ele şi bebeluşii lor nenăscuţi şi care interacţionau cu aceştia vorbind şi jucându-se, erau înclinate să-şi privească corpul cu un aer de mândrie şi acceptau din toată inima creşterea acestuia în dimensiune ca pe o

Scanned by CamScanner

parte firească a dezvoltării bebelușului. Tații care se implicaseră în crearea legăturii cu bebelușul manifestau același amestec de reverență și admirație față de forma corpului mamei și față de ceea ce se petrecea înăuntru. Ei nutreau un respect față de viața care era purtată în pântec. Pe ansamblu, sarcinile acelor mame au părut să fie mai ușoare și nașterile la fel. Ele au abordat nașterea cu o încredere relaxată. Ulterior, amândoi părinții au părut să adopte o atitudine mai blândă, mai echilibrată în creșterea copilului. Cei doi au manifestat sentimente mai mari de bucurie, iubire și respect, unul față de altul și fiecare față de copil.

Avantajele în cazul copiilor au fost de asemenea profunde. Nașterile premature au fost mai puține și s-au înregistrat mai puține cazuri de bebeluși cu greutate scăzută la naștere. Relatările au indicat o creștere perceptibilă a gradului de socializare în cazul pruncilor care beneficiaseră de interacțiunea cu părinții încă din perioada intrauterină. Starea generală de sănătate și luarea în greutate au fost foarte pozitive. Părinții HypnoBirthing ne spun că bebelușii lor rareori plâng și sunt excepțional de vioi.

Cred că unul dintre avantajele cele mai importante pentru bebeluș ale interacționării cu părinții înainte de naștere îl reprezintă faptul că atunci când părinții se comportă cu adevărat ca o familie înainte ca pruncul să se nască, ei acceptă responsabilitatea pentru planificarea și direcționarea nașterii lor. Sunt la fel de preocupați de siguranța și confortul bebelușului la venirea lui pe lume cum sunt și după naștere, când bebelușul devine parte din familie. Cred, de asemenea, că interacțiunea părinților cu pruncul înainte de naștere îi ajută să exerseze acceptarea ulterioară a responsabilității lor de părinți.

Chamberlain spune că acum e știut faptul că bebelușii au setul lor de exerciții fizice pe toată durata perioadei intrauterine. Știind că bebelușul e pe deplin conștient de ceea ce îl înconjoară și de cei care îi sunt părinți, e lesne de înțeles de ce el e înfloritor atunci când beneficiază de interacțiune și socializare cu oamenii cu care trăiește.

Recomandări pentru activități parentale înainte de nașterea bebelușului

- Învățați tehnicile de relaxare sugerate și puneți-le în practică zi de zi – și bebelușul are nevoie de pace. Din moment ce el e conștient, ascultă muzica și sugestiile de calmare în același timp cu mama lui.
- Jucați-vă în mod fizic cu bebelușul – legănăm, legănăm, legănăm; frecăm, frecăm, frecăm; batem ușor, batem ușor, batem ușor; frământăm, frământăm, frământăm; apăsăm, apăsăm, apăsăm (toate acestea efectuate cu blândețe).
- Apelați la vizualizarea dirijată (Vezi Lectura însoțitorului la naștere și Relaxarea Curcubeul în cartea de față și CD-ul *Pre-birth parenting*.)
- Purtați conversații cu bebelușul – rostiți afirmații, citiți-i povești cu animație și imitare a sunetelor de animale, puneți casete pentru copii.
- Când te relaxezi în cadă, masează-ți burta cu apă călduță și cântă-i sau vorbește-i bebelușului.
- Pune muzică liniștitoare – sunete de ocean, păsări, vânt, muzică lină de pian, chitară, coruri madrigale, flaut, harpă, sunete ale naturii și sunete de animale – astfel ca bebelușul să conștientizeze mai pe larg aceste lucruri.
- Spune-le celor din familie și prietenilor să-l salute pe bebe și să interacționeze cu el.
- Pune-te în cadrul de referință al bebelușului: cât de sănătoase sunt zgomotele, vocile, atitudinile, emoțiile, mâncărurile, temperaturile, aerul, mirosurile din jur?

Scanned by CamScanner

Exerciţii pentru formarea unei legături prenatale

Un aspect important al programului HypnoBirthing îl reprezintă discuţiile şi exerciţiile pentru părinţi, care îi ajută să creeze cu adevărat o legătură cu copilul lor nenăscut şi să se îndrăgostească de el. Activităţile acestea îi ajută pe părinţi să dezvolte o sensibilitate faţă de modul în care bebeluşul percepe ceea ce îl înconjoară şi adesori îi determină să evalueze impactul pe care stilul lor de viaţă, starea lor emoţională pozitivă şi relaţia dintre ei doi îl poate avea asupra dezvoltării emoţionale a bebeluşului şi a sentimentului său că e iubit şi în siguranţă.

Exerciţiile de pe CD-ul HypnoBirthing *Pre-birth parenting* reprezintă nepreţuite lecţii de relaxare şi instrumente pentru construirea de imagini, destinate ambilor părinţi. Activităţile acestea îi ajută să dezvolte un sentiment mai puternic al valorii proprii şi totodată servesc drept meditaţii care îi vor ajuta să stabilească o legătură cu bebeluşul lor nenăscut. Timpul petrecut cu aceste vizualizări dirijate se poate dovedi a fi unul dintre cele mai valoroase daruri pe care ţi le poţi face ţie însăţi şi le poţi face bebeluşului.

Un alt mod de a stabili o legătură cu bebeluşul şi de a-i explora lumea constă din a lua parte la exerciţiul următor. Noi îi spunem „Fii bebeluşul", fiindcă îţi cerem să-ţi imaginezi că eşti bebeluşul din pântec şi să simţi cum e viaţa pentru el.

În timp ce practicianul te conduce prin acest exerciţiu, profită de ocazia de a te gândi la felul în care bebeluşul tău nenăscut ar răspunde la întrebările acestea şi cum poţi începe să faci în mod activ lucruri care pot spori sentimentul lui că e iubit şi dorit.

Exerciţiul Fii bebeluşul

Ceea ce percepe bebeluşul tău – ceea ce acceptă şi adoptă în chip de credinţă în timpul petrecut în uter – devine parte din esenţa şi identitatea sa şi stă la baza creării unui ego conştient care îşi acceptă, îmbrăţişează şi recunoaşte sinele său adevărat.

Imaginează-ţi că eşti bebeluşul care se dezvoltă în pântecul mamei, ascultând conversaţii, percepând ceea ce îl înconjoară, absorbind emoţiile şi stările de spirit ale celor din jur. Reflectează câteva minute la felul în care te simţi în locul acelui prunc care urmează să se nască în curând în familia ta.

- În ce măsură alocă părinţii tăi un timp exerciţiilor de relaxare, în scopul înfăptuirii unei naşteri calme pentru tine?
- Cât de binevenit te simţi? Simţi deja că faci parte din familie?
- Cât de iubit te simţi? Ţi se vorbeşte drăgăstos în fiecare zi?
- Ce fel de mesaje primeşti din ceea ce se spune despre tine?
- Ce sentimente îţi provoacă felul în care interacţionează părinţii tăi unul cu celălalt?
- Ce ritm de viaţă au părinţii tăi? Te simţi sigur pe faptul că îşi vor rezerva un timp pe care să ţi-l dedice exclusiv ţie pe măsură ce creşti?
- În ce fel de atmosferă vei intra? Plină de pace? Plină de iubire? Afectuoasă? Fericită?
- Cât de sigur te simţi pe faptul că vei fi crescut cu iubire şi răbdare?
- Cât de calmă e lumea care ţi se pregăteşte?
- Cât de buni şi de iubitori sunt oamenii împreună cu care vei trăi?
- Simţi că părinţii tăi vor face ceea ce e necesar ca să-ţi asigure intrarea blândă în lume?
- Părinţii tăi vorbesc pe un ton amabil, iubitor?
- E fiecare mişcare pe care o faci primită cu bucurie?
- Cu ce fel de sunete/muzică/zgomote trăieşti?

Scanned by CamScanner

- Ți se oferă cea mai hrănitoare mâncare ca să te ajute să crești și să te dezvolți într-un mod puternic și sănătos?
- Cât de sănătos e aerul pe care îl respiri? Îți va favoriza el o sănătate bună?
- Lipsesc fumul de țigară, alcoolul și drogurile din mediul în care trăiești și din corpul tău?
- Cât de sigur ești că vei fi ajutat și îndrumat către a deveni o ființă umană iubită și iubitoare?
- Cât de sigur te simți pe faptul că părinții tăi vor fi înțelegători în timpul cât tu vei învăța să te adaptezi la lumea cea nouă și stranie?
- Ai încrederea că vei învăța prin îndrumare, nu prin pedepsire?

Reflectând la răspunsurile pe care le dai la aceste întrebări, simți că ai putea face niște schimbări în mediul ambiant al bebelușului? Există anumite hotărâri la care voi, ca părinți, ar trebui să reflectați și pe care să le adoptați?

Noi recomandăm următoarele activități pentru a-i ura bun venit bebelușului în moduri memorabile:

- Scrieți-i scrisori sau păstrați un jurnal în care să vă exprimați bucuria că în curând va fi aici. Păstrați scrisorile ca să i le arătați mai târziu.
- Faceți în timpul sarcinii fotografii atât cu mama, cât și cu mama și cu tata împreună.
- Pe lângă scrierea de scrisori, înregistrați pe o casetă sau un CD mesaje adresate bebelușului.
- Filmați nașterea, iar în timpul travaliului adresați-i un mesaj cu ocazia venirii lui pe lume; păstrați înregistrarea.

- Filmați-i frații sau surorile în timp ce vorbesc cu bebelușul și-l ascultă sau îi spun o poveste.
- Implicați-i frații /surorile în decorarea camerei lui și fotografiați-i în timp ce o fac.
- Începeți un album și puneți în el poze care să ilustreze felul în care ți se modifică corpul pe măsură ce bebelușul se dezvoltă și poze cu evenimente speciale precum o vizită din partea bunicilor, excursii în locuri memorabile, o petrecere înainte de naștere (*baby shower*, în tradiția americană, *n. trad.*) sau un prânz luat de mamă împreună cu bebe.

Orice naștere naturală are un scop și un plan;
cine s-ar gândi să deschidă crisalida
când fluturele e pe punctul de a ieși din ea?
Cine ar sparge găoacea oului
ca să scoată puiul din ea?

Scanned by CamScanner

ALEGEREA PERSONALULUI CARE TE VA ASISTA LA NAŞTERE ŞI A LOCULUI ÎN CARE VEI NAŞTE

Naşterea într-un Sanctuar? De ce nu!

Imaginează-ţi...
Un loc în care toată lumea
Îţi aduce omagii,
ţie şi înfăptuirii tale din timpul travaliului,
Vorbeşte încet şi se mişcă domol,
Îţi respectă nevoia de a te manifesta spontan –
de a mânca, bea,
de a scoate sunete, de a te mişca în voie,
de a plânge, ţipa, râde,
Te tratează, pe tine şi pe bebeluşul tău, ca pe fiinţe pe deplin conştiente şi sensibile.

A da naştere e un lucru la fel de intim
ca a face dragoste
Vei avea nevoie de intimitate şi de susţinere
şi de tandreţe
Travaliul nu e sport cu spectatori
Partenerul tău nu e antrenorul
Pentru tine şi bebeluşul tău e călătoria unei vieţi
Nu te mulţumi cu o naştere tipică
Descoperă mai multe posibilităţi... naştere acasă..
centre de naştere

Alternative sigure pentru epidurale... Caută o moaşă
Găseşte-ţi un însoţitor în travaliu / o doula
care să stea cu tine...
Protejează-ţi copilul şi afirmă-ţi tăria interioară!

Suzanne Arms

Alegerea unui furnizor de asistenţă la naştere

Unele dintre deciziile privitoare la naştere pe care le veţi lua amândoi ar putea fi determinante pentru amintirea legată de naştere pe care o veţi avea tot restul vieţii atât tu, cât şi copilul. Pentru a avea parte de naşterea blândă pe care ţi-o doreşti, va trebui să-ţi asumi responsabilitatea pentru angajarea persoanei potrivite care să te asiste la naştere şi pentru alegerea locului unde vei naşte. S-ar putea ca persoana să depindă de locul ales şi invers.

Fie că eşti la început de sarcină sau eşti foarte aproape de momentul naşterii, responsabilitatea ta este acum să te asiguri că persoana sau persoanele pe care le inviţi sau le-ai invitat deja să fie alături de tine la naştere împărtăşesc şi susţin punctul tău de vedere asupra naşterii şi că în momentul respectiv vor da dovadă de înţelegerea, grija şi răbdarea necesară pentru a privi cum naşterea ta se desfăşoară în mod natural. Nu poţi să laşi aşa ceva la voia întâmplării, să-ţi ţii pumnii şi să speri că atunci când va veni momentul să naşti, persoana din sistemul medical care îţi intră pe uşă va proceda aşa cum ai solicitat tu în Foile cu Planul tău de naştere.

Cum procedezi ca să alegi persoana potrivită? Gândeşte-te la alte decizii pe care le-ai luat în viaţă atunci când ai ales persoane specializate şi studiază strategiile pe care le-ai aplicat în momentul alegerii finale. Pentru un eveniment de mare importanţă ai alege primul fotograf pe care l-ai contactat, dacă ai constata că nu face decât portrete formale de studio, în timp ce tu vrei instantanee

Scanned by CamScanner

făcute în timpul petrecerii? Dacă ţi-ai construi o casă, ai alege un constructor care-şi are planurile şi ideile sale proprii şi care nu stă să te asculte şi nu te consultă în privinţa ideilor tale, a părerilor şi a sentimentelor tale? Ai planifica o vacanţă fără să te oboseşti să te interesezi despre hotelul la care vei sta? Dacă ai vrea să-ţi iei o maşină, te-ai duce la o reprezentanţă Saturn şi ţi-ai lua un Sedan albastru, dacă ceea ce îţi doreşti de fapt este un Chevy Blazer roşu? Sunt sigură că răspunsul la toate aceste întrebări este un „nu" categoric. Iar acestea nu sunt decizii care ar putea să-ţi schimbe viaţa.

Pregătirea pentru naşterea copilului tău e mult mai importantă decât orice altă decizie majoră pe care ai luat-o vreodată. Pur şi simplu nu se poate să „te mulţumeşti" cu o anumită situaţie. După cum spune Dr. Lorne Campbell, din nordul statului New York: „Naşterea este ultima frontieră pentru femeie în căutarea libertăţii sale. O femeie trebuie să aibă libertatea de a naşte aşa cum alege." Dobândeşti libertatea aceasta numai atunci când îţi asumi responsabilitatea de a te înconjura cu oameni care îţi respectă şi îţi susţin visele. Ai opţiuni la dispoziţie şi trebuie să le identifici.

Începe-ţi căutarea cu persoane din sistemul medical care deja susţin naşterea naturală. Când începi să te interesezi în legătură cu furnizorii de asistenţă, nu-ţi limita sursele de informare la prietenele bine-intenţionate care vehiculează povestiri despre naşterile lor nu tocmai fericite. Nu poţi să rişti să faci ce te sfătuiesc ele şi să speri că moaşa sau medicul intervenţionist pe care l-au angajat ele va fi mai puţin înclinat să preia controlul asupra travaliului tău prin intervenţii şi administrarea de medicamente.

Cerinţele educaţionale stringente în cazul furnizorilor de asistenţă îţi oferă garanţia că cei mai mulţi dintre ei sunt la fel de calificaţi, dar asta nu înseamnă că toţi privesc naşterea în acelaşi mod. Chiar de curând, la întrebarea: „De ce ai ales obstetrica?", o doctoriţă a răspuns: „Întotdeauna am fost fascinată de chirurgie." E limpede că doctoriţa aceasta nu simte neapărat că naşterea vaginală

e naturală şi normală sau măcar de dorit. Preferinţa ei exprimată este în favoarea naşterii chirurgicale. Statistica personală a naşterilor ar reflecta, probabil, „fascinaţia" ei. Genul acesta de informaţii poate fi şi trebuie să fie culese din discuţiile pe care le ai cu persoanele respective la început, nu după luni de zile.

Nu rareori se întâmplă ca familiile să nu aibă nici cea mai mică idee despre modul în care abordează travaliul persoana pe care au ales-o să asiste la naştere, până cu puţin timp înainte ca bebeluşul să sosească sau până când persoana respectivă face prima sugestie referitoare la intervenţie.

Fie că tocmai îţi începi căutarea, fie că te-ai orientat de mai multe luni către o anumită asociaţie de ocrotire a sănătăţii, e esenţial să ştii la ce te poţi aştepa în momentul naşterii. Acestea sunt chestiuni pe care trebuie să le ţii în seamă.

Când vorbeşti cu furnizorii de asistenţă medicală, evită să dai impresia că încerci să-i constrângi sau să-i converteşti pe cei care nu văd naşterea în lumina în care o vezi tu. Rostul prezenţei tale în biroul lor nu e acela de a le pune sub semnul întrebării punctele de vedere sau de a-i înfrunta. Întrebările tale trebuiesc formulate într-un mod politicos şi respectuos. Abordarea HypnoBirthing nu urmăreşte să provoace un război cu comunitatea medicală sau să o convertească. Noi sperăm, desigur, că odată ce membrii acesteia au avut ocazia să vadă o naştere normală, se vor converti.

O obstetriciană s-a convertit la HypnoBirthing după ce multe dintre pacientele ei au ales să nască prin metoda noastră. Când a venit timpul să nască ea însăşi primul ei copil, Dr. Patricia Calvo, o doctoriţă din Fort Lauderdale, Florida, a ales HypnoBirthing – o metodă care nu i-a fost predată la şcoala medicală. Dr. Calvo crede că doctorii ar trebui se fie deschişi faţă de metodele blânde, relaxate, atâta vreme cât acestea sunt sigure. Cât priveşte naşterea ei, ea spune că a avut parte de ce a fost mai bun în ambele privinţe.

Scanned by CamScanner

Iată câteva indicii folositoare privitoare la găsirea persoanei potrivite din sistemul medical:

- Caută până când găsești furnizorul de asistență care îți va respecta solicitările legate de neapelarea la intervenții intruzive în aceeași măsură în care ar da curs dorinței altor cupluri de a recurge la absolut orice procedură și tehnologie disponibilă.
- Dacă deja ești în discuții cu o persoană furnizoare de servicii medicale și nu simți gradul de încredere pe care crezi că ar trebui să-l simți, vorbește deschis în numele tău și al copilului și discută din timp și adesea despre preferințele tale. Dacă discuția nu-ți risipește îndoielile, fii dispusă să cauți serviciile unei alte persoane care îți va inspira încrederea necesară.
- Dacă e important pentru tine ca persoana furnizoare de asistență medicală să fie și cea care va efectua vizitele prenatale, și cea care va asista la naștere, poate vei dori să iei în calcul varianta unei moașe independente, a unui medic de familie specializat în obstetrică, a unui medic naturopat obstetrician sau a unui medic obstetrician privat. Astfel de practicieni îți vor oferi îngrijirea individuală pe care o cauți și de obicei asistă la naștere toate femeile pe care le au în grijă, excepție făcând cazurile când sunt în concediu sau indisponibili.

Ceea ce nu înseamnă că doctorii care lucrează în cadrul unei asociații nu oferă o îngrijire la fel de atentă. Dacă te consideri nevoită să te limitezi la doctorii sau moașele din „planul" tău, una dintre primele întrebări pe care ar trebui să ți le spui este: „Există printre aceștia vreun doctor/vreo moașă care să fie în mod special deschis/ă ideii de naștere naturală?" S-ar putea să fii nevoită să explici că ceea ce înțelegi prin naștere naturală este o naștere fără administrare de medicamente și fără intervenție

atunci când acestea nu sunt necesare. Unii oameni numesc acum naștere naturală orice naștere nechirurgicală, indiferent dacă medicul intervine sau administrează medicamente. Există multe asociații de grup în cadrul cărora profesează medici dispuși să se ocupe de familii HypnoBirthing și care sunt fericiți să le onoreze dorințele.

Dr. Wayne Goldner din Manchester, New Hampshire, a fost printre primii obstetricieni care au asistat la o naștere HypnoBirthing. Dr. Goldner a zis: „Sunt dispus să mă trezesc în miez de noapte, în orice zi a săptămânii, ca să fiu de față la astfel de nașteri." El și asociații săi procedează astfel cu multe prilejuri. Sunt răbdători și respectuoși cu dorințele părinților.

Un obstetrician din Southern California, care a participat la workshopul HypnoBirthing pentru Atestarea Practicienilor și care a adoptat filozofia nașterii blânde promovate de noi, oferă câte o lingură de argint fiecărui bebeluș la a cărui naștere participă. El crede că fiecare bebeluș ar trebui să se nască cu o lingură de argint în gură.

Tot în Southern California, o doctoriță care este practician HypnoBirthing atestat își încurajează toate pacientele să apeleze, dacă pot, la HypnoBirthing. Acum e atât de căutată încât e nevoită să trimită unele cupluri la alt practician HypnoBirthing, în vederea urmării cursurilor.

Un alt doctor din New Hampshire asistă adesea nașterile stând așezat pe podea în fața unei mame care alege să nască pe un scaun pentru naștere. Are grijă ca sub scaunul pentru naștere să fie așezate perne, astfel ca bebelușul să fie în siguranță. Spune deschis că el nu face altceva decât să se uite. El asistă nașterile, nu „dirijează" nașterile. Reprezintă un exemplu adevărat de medic care se ghidează după cuvântul din care e derivat termenul de obstetrică, anume obstare – *„a sta lângă".*

Scanned by CamScanner

Maniera lui de a proceda îmi amintește de ziarul care asemuiește persoana care asistă o naștere cu salvamarul prezent acolo pentru a salva oamenii de la înec, dar căruia nu i-ar trece prin minte să năvălească peste o persoană care înoată perfect, ca nu cumva, procedând astfel, să întrerupă ritmul înotătorului și chiar să-l facă să intre în panică și să se înece.

Există multe astfel de persoane minunate, blânde și atente, care asistă la naștere și iubesc femeile, iubesc bebelușii și iubesc nașterea. N-ar trebui să te mulțumești cu mai puțin de-atât.

Chiar și într-o situație ideală, s-ar putea să fie nevoie să reamintești constant persoanei care te va asista că plănuiești să ai o naștere HypnoBirthing. Menționează-ți preferințele des și din vreme, fără să devii agasantă. Furnizorii de servicii medicale sunt oameni ocupați, care au în grijă multe familii. Uneori au nevoie să le amintești cu delicatețe lucrul acesta.

Dacă ai avut anterior o naștere chirurgicală și îți dorești cu adevărat să naști vaginal de data aceasta, ia serios în calcul opțiunea unei NVDC (naștere vaginală după cezariană) și caută în mod activ un doctor care te va încuraja în acest sens. Metoda HypnoBirthing e în mod deosebit favorabilă NVDC, deoarece tehnicile de respirație sunt blânde pe toată durata fazei de deschidere și nu te vei opinti cu împingeri forțate în timpul coborârii bebelușului – un alt plus pentru mama NVDC.

Mulți furnizori de servicii medicale care nu au văzut niciodată o naștere de tip HypnoBirthing sunt mai mult decât fericiți să abordeze situația cu o minte deschisă și să vină în sprijinul dorințelor tale, dacă le prezinți sub forma unei invitații, nu sub forma unei cerințe. Mulți chiar se bucură să li se reamintească de ce aleseseră să lucreze în domeniul nașterilor înainte să cadă pradă atitudinii acesteia „băgărețe". Există astfel de persoane; trebuie doar să le găsești.

Opțiunile tale – și chiar ai de unde alege[2]

Există multe opțiuni în ceea ce privește furnizorii de asistență medicală. Întreabă-ți inima, ține seama de dorințele tale legate de naștere și asigură-te că te simți confortabil cu alegerea pe care o faci. Toate opțiunile de mai jos sunt legitime atât din punct de vedere al siguranței, cât și al confortului.

Moașă autorizată pentru nașterile la domiciliu: o moașă care asistă nașterile la domiciliu a urmat o școală de moașe de doi sau trei ani și a trecut cu succes examenul de calificare organizat de statul în care își desfășoară practica. O Moașă Profesionistă Atestată pentru Nașterile la Domiciliu e o moașă autorizată care deține atestare națională oferită de Asociația Națională a Moașelor Calificate. Moașele autorizate pentru nașterile la domiciliu oferă îngrijire prenatală și vor efectua vizitele post-partum, pe lângă faptul că ele vor fi principalul furnizor de îngrijire și asistență în timpul nașterii. În unele zone, moașele autorizate pot asista la nașterea ta și în spital, și acasă. Practica aceasta este destul de răspândită în unele părți ale Canadei și pe tot întinsul Regatului Unit. În multe state, moașelor li se cere prin lege să aducă cu ele toată aparatura și medicamentele de bază folosite în mod normal în împrejurări speciale.

Dacă ești sănătoasă, ai o sarcină normală și anticipezi o naștere normală, opțiunea aceasta ți s-ar putea potrivi. Moașele lucrează în strânsă legătură cu medicii în eventualitatea în care nașterea impune un consult medical. Moașele sunt de obicei receptive când e vorba să asculte dorințele părinților în devenire și să le sprijine aceste dorințe, însă și lucrul acesta diferă de la individ la individ. Dacă ai în vedere o naștere acasă și îți dorești serviciile unei moașe autorizate, e bine să studiezi atent atestatul persoanei pe care o ai în vedere, deoarece reglementările diferă de la stat la stat. Dacă sarcina ta intră în categoria celor cu risc ridicat, va trebui probabil să alegi o persoană furnizoare de asistență medicală care asistă nașterile în spital.

2 Tipurile de calificare în domeniul nașterilor prezentate mai jos descriu realități preponderant americane

Scanned by CamScanner

Ultimele trei excursii pe care le-am făcut în Anglia pentru a preda cursuri de calificare în HypnoBirthing mi-au oferit prilejul să observ o abordare a naşterii cu totul diferită de ceea ce cunoaştem noi în Statele Unite. E interesant de remarcat atitudinea faţă de moaşe şi de naştere din Regatul Unit prin contrast cu cea din Statele Unite. În Regatul Unit, moaşa e persoana de bază care asistă la naştere şi are obligaţia legală de a o asista pe mamă oriunde doreşte aceasta să nască. La începutul anilor 1990, Camera Comunelor din Anglia a dat o dispoziţie oficială ca nevoile femeilor care nasc să reprezinte punctul central de interes al furnizorilor de asistenţă medicală maternală şi ca serviciile materne să fie modelate în funcţie de ele, nu invers. Aşa da!

Dacă locuieşti în Regatul Unit sau într-o altă ţară administrată de un Sistem Naţional de Sănătate (SNS), persoana care te asistă la naştere ar putea fi o moaşă. În Regatul Unit, moaşa lucrează cu SNS, asistând femei cu sarcini şi travalii normale. Pe lângă efectuarea tuturor workshopurilor antenatale şi a asistării la naşteri, aceasta va acoperi şi perioada postnatală de până la douăzeci şi opt de zile. Deşi clientele lor sunt în majoritate femei sănătoase situate în categoria cu risc redus, moaşele sunt instruite să detecteze posibile anomalii şi să recomande consultul doctorului. În cadrul acestui sistem, femeile sănătoase cu sarcini sănătoase pot fi asistate de moaşe, iar cele mai multe dintre ele nu au nevoie de consultul doctorului. Aproape trei sferturi dintre femeile care nasc în Olanda sunt asistate de moaşe.

Una dintre mămicile mele a născut pentru prima dată duminica trecută, acasă. Încheiase cursul cu mine abia de două săptămâni. ... A intrat spontan în travaliu şi a chemat moaşa care asista naşterea la domiciliu să-i facă un control, pentru că „avea nişte senzaţii ciudate"!

Moaşa a stat o oră şi a concluzionat că mămica nu avea cum să fie în travaliu activ. Ea nu-şi putea da seama când avea femeia valuri, aşa că a trebuit să-i ceară să-şi strângă pe soţ de mână de fiecare dată când avea unul, ca să poată fi monitorizat bebeluşul.

Şi mama, şi bebeluşul erau atât de calmi încât moaşa a spus că o să plece câteva ore, cerând să fie sunată dacă lucrurile progresau. Atunci mămica i-a zis: „Înainte să pleci, ai putea să-mi spui dacă e normal să îmi vină să împing în stadiul ăsta?" Moaşa a fost nevoită să o examineze şi a descoperit că mămica era complet deschisă şi că deja se vedea capul copilului!! Douăzeci de minute mai târziu, un băieţel frumos a fost dirijat prin respiraţie către lumea de afară.

Mai târziu, pe când moaşa pleca, ea i-a zis mămicii care era în al nouălea cer, mândră şi vioaie: „Ei bine, n-am mai văzut aşa ceva până acum. E clar că eşti făcută să ai copii." La care mămica i-a răspuns: „Da, sunt femeie!"

Vanessa, Ţara Galilor, Regatul Unit

În Regatul Unit, moaşele lucrează foarte mult ca asistentele în Statele Unite, în sensul că lucrează în schimburi. Opţiunea aceasta poate însemna că toate serviciile antenatale vor fi efectuate de moaşe, existând posibilitatea de a vedea la fiecare vizită o altă moaşă. Dacă travaliul tău e prelungit sau se întinde pe două ture, s-ar putea să nu fii asistată de o singură moaşă la naştere.

Unele organizaţii de sănătate din Regatul Unit oferă un program în cadrul căruia îngrijirea femeii însărcinate cade în sarcina unei echipe de moaşe. Sistemul acesta garantează că femeia va fi văzută de una dintre moaşele din echipă pe tot parcursul anului de sarcină şi că cel mai probabil va fi întâlnit-o pe moaşa din echipă care o va asista la naştere.

O altă opţiune se numeşte Sistemul Domino, în cadrul căruia moaşele comunitare sunt ataşate biroului unui medic generalist. Moaşele acestea vor asigura îngrijire totală, vor însoţi

Scanned by CamScanner

femeia în unitatea de naşteri şi vor rămâne cu ea în timp ce naşte. Există un interes tot mai mare faţă de naşterea naturală şi un avânt al cercetărilor care afirmă că mamele cu risc scăzut care au naşteri normale sunt în mai mare siguranţă dacă nasc acasă. Aşadar moaşele comunitare sunt obligate să asiste o femeie la ea acasă dacă aceasta îi este dorinţa femeii, practică ce beneficiază de multă susţinere.

Mai există în Regatul Unit unele femei care plătesc o taxă unei moaşe independente care lucrează în sistem privat. Moaşele private sunt instruite de SNS şi trebuie să respecte standardele acestuia. Cele mai multe susţin naşterea naturală şi încurajează folosirea unei piscine pentru naştere şi a homeopatiei, în scopul îmbunătăţirii experienţei.

Moaşa asistentă atestată: O moaşă asistentă atestată (MAA) a urmat studii de asistentă calificată, a lucrat adeseori în secţia de travaliu şi naştere a unui spital şi a obţinut unul sau mai mulţi ani de educaţie specializată în moşit, similară cu cea a moaşelor autorizate. Instruirea de care a beneficiat e orientată mai mult către latura medicală, practica sa desfăşurându-se de obicei în spitale şi/sau centre de naştere de sine stătătoare sau afiliate unor spitale. Moaşele asistente sunt recunoscute la nivel naţional datorită atestării primite din partea Colegiului American de Moaşe Asistente. Pot să-şi desfăşoare activitatea în mod independent sau să fie asociate unui medic sau unui grup de medici. O moaşă asistentă se va întâlni probabil cu tine la fiecare dintre vizitele prenatale, va asista la naştere şi va oferi în continuare îngrijire pe parcursul celor şase săptămâni următoare. Pe ansamblu, moaşele asistente sunt destul de axate pe familie. Probabil că îţi vor asculta dorinţele şi vor veni în întâmpinarea solicitărilor tale. Multe dintre ele sunt dispuse să se abţină de la a-ţi „gestiona" travaliul şi de la a sugera intervenţii în afara situaţiei în care e la mijloc o necesitate medicală. Dar şi lucrul acesta diferă de la o persoană la alta, în funcţie de filozofia individuală privitoare la naştere. Dacă o moaşă lucrează cu o asociaţie de doctori, indiferent cât ar fi ea de devotată naşterii

normale, metoda ei poate fi determinată de filozofia naşterii cultivată de asociaţia respectivă de medici.

Medicul de familie: medicul de familie e de obicei un medic generalist care se ocupă de gravide şi de naştere ca parte a activităţii sale orientate spre familie. Medicii de acest gen sunt absolvenţi ai unui program preuniversitar de studii medicale şi ai unei şcoli medicale acreditate. Şi-au continuat apoi educaţia cu până la doi ani de studiu în medicina de familie şi suplimentar cu un studiu vast care să le permită să lucreze în obstetrică. Beneficiază de drepturi în spitale şi participă la naşteri în unităţi spitaliceşti. Dacă sunt „atestaţi de comisie" înseamnă că au trecut cu succes examenul Comisiei Americane de Medicină de Familie. Medicul specializat în medicină de familie va furniza de obicei integral îngrijirea prenatală, inclusiv consultaţiile şi analizele şi va fi persoana de bază care asistă la naştere. La fel ca moaşa asistentă, medicul de familie beneficiază de ajutorul unui obstetrician în cazul în care o împrejurare specială impune o procedură mai specializată.

Asemenea altor furnizori de servicii medicale, gradul în care un medic de familie e în favoarea naşterii naturale şi e dispus să lase naşterea să se desfăşoare de la sine depinde de filozofia lui personală legată de naştere. Mulţi doctori de familie văd naşterea ca pe o chestiune de familie şi prin urmare adoptă adeseori o abordare care convine nevoilor şi dorinţelor acesteia. E mai puţin probabil să vrea să-ţi „gestioneze" ei naşterea.

Eram în săptămâna a patruzecea de sarcină şi aşteptasem cu nerăbdare ca naşterea planificată să aibă loc la domiciliu, dar rezultatul unui test de ultim moment arăta că lucrul acesta nu era cu putinţă. Trebuia să-mi schimb planurile rapid ca să nasc cu o moaşă şi să caut un medic. Am simţit că n-o să-mi fie uşor să rezolv lucrurile la o dată atât de avansată.

Mi-am sunat medicul de familie, pe doctorul Barret, şi am stabilit o întâlnire vineri dimineaţa. Omul acesta a crescut mult în ochii mei pentru că a fost dispus să mă

Scanned by CamScanner

prvia ca pacientă la exact patruzeci de săptămâni. Știam că e un medic minunat și un om plin de compasiune.

Vineri după amiaza am început să am valuri. Nu era ceva nou pentru mine, fiindcă aveam de mai multe săptămâni valuri, când și când, dar acestea erau la două-trei minute distanță unul de altul și le simțeam altfel. Am împachetat, ne-am urcat în mașină și ne-am dus la spital.

Am ajuns puțin după 3:30 și am fost primiți. Spre încântarea mea, valurile au devenit din ce în ce mai lungi și mai puternice. Doula noastră, Missy, și-a făcut apariția la scurt timp. Asistenta era mirată că puteam să merg, să vorbesc și să zâmbesc în timp ce aveam valuri și a părut deranjată de ideea că o să nasc fără epidurală. Mi-a spus că până când nu se modifică cervixul nu poate fi vorba de travaliu adevărat. Sunt sigură că nu credea că sunt în travaliu adevărat – eram prea liniștită și prea relaxată. L-a chemat pe doctorul Barret atunci când eu am refuzat să răspund întrebărilor referitoare la gradul de durere și i-a spus că aveam o doula cu aere de șefă, care-mi spunea că pot să refuz anumite lucruri. Doctorul a fost de partea mea.

Când membranele mele au cedat la 6:40, am început să simt presiune. Missy a recunoscut semnele și a simțit că travaliul acesta avea să fie unul foarte scurt. Fără nicio tragere de inimă, asistenta l-a chemat pe doctorul Barret. Imediat ce acesta a intrat în încăpere, eu am început să ghidez copilul în jos. Încă două valuri și bebelușul nostru a venit pe lume. L-am ținut în brațe și am plâns de fericire, datorită iubirii pentru el și a ușurării că era acolo, viu și teafăr.

Doctorul Barret a stat cu noi încă două ore după aceea și Missy lo fel. S-a asigurat personal că am pături călduroase, că um mâncare, mi-a dat numărul pager-ului său și a făcut toate lucrurile drăguțe la care te-ai aștepta din partea unui prieten bun. M-a susținut în tot ceea ce

am solicitat. Am născut fără linii intravenoase și fără medicație, am mâncat pe toată durata travaliului și nu mi s-a făcut anestezie.

Nașterea aceasta n-a fost cea pe care mi-o imaginasem eu cu câteva săptămâni înainte și pe care sperasem s-o am, dar a fost nașterea de care a avut nevoie bebelușul nostru și în plus a fost o naștere frumoasă.

Melanie, Salt Lake City

Medic naturopat (M.N.): adesea trecuți cu vederea atunci când cuplurile sunt în căutarea unui furnizor principal de asistență la naștere, medicii naturopați capătă o recunoaștere din ce în ce mai mare în ceea ce privește calificarea lor de a asista la nașteri, cu condiția să îndeplinească cerințele pentru atestarea în practica moșitului. Medicul naturopat va efectua vizitele prenatale și postnatale și tinde să folosească procedurile de naștere cele mai naturale. M.N. e de obicei dispus să vină cât de mult poate în întâmpinarea dorințelor cuplului de viitori părinți. La fel ca un Doctor în Medicină, un medic naturopat autorizat a urmat cursurile unui program preuniversitar de studii medicale și apoi pe cele ale unei școli de medicină naturopată de patru ani, finalizată cu o diplomă de Doctor în Medicină Naturopată. Medicul naturopat a studiat toate disciplinele de bază pe care le studiază și un Doctor în Medicină, aprofundând ulterior studiul abordărilor holistice și nontoxice ale terapiei, cu un accent puternic pe prevenirea bolii. După trecerea cu succes a unui examen riguros, medicul naturopat obține din partea unui organ administrativ statal diploma de medic generalist furnizor de asistență medicală primară. În plus, naturopatului i se cere să desăvârșească o instruire de patru ani în nutriție clinică, acupunctură, medicină homeopată, medicină botanică, psihologie și consiliere. Un medic naturopat apelează la un obstetrician pentru ajutor în împrejurări speciale.

Singurul lucru din lume pe care mi-l doream mai mult decât să devin medic naturopat era să devin mamă.

Scanned by CamScanner

Da, avea să fie o adevărată provocare să jonglez cu amândouă în acelaşi timp, dar eram gata s-o accept.

Când am aflat că sunt însărcinată, mi-am făcut o programare la clinica naturopată afiliată şcolii mele. Am stat împreună cu Mark timp de două ore de vorbă cu doamna doctor Gruska, naturopat şi moaşă. Am ştiut amândoi din primele zece minute că aceasta era persoana care voiam să ne ajute să ne aducem pe lume copilul. Era foarte afectuoasă, blândă şi cu o atitudine respectuoasă – o persoană foarte specială.

Ne-am întâlnit cu dr. Gruska câte o oră pe lună în primele şase luni, apoi la fiecare două săptămâni. Spre sfârşit îi făceam vizite săptămânale la cabinet. S-a asigurat că din punct de vedere fizic totul era aşa cum trebuia să fie, iar restul timpului l-am petrecut discutând despre cum ne simţeam, eu şi Mark, din punct de vedere mental şi emoţional cu privire la copil şi la naştere. Ne-a prins tare bine amândurora.

Când eram în luna a şasea, am aflat că o să avem o fetiţă. Numele ei avea să fie Annabelle Elizabeth. Dacă totul mergea conform planului, avea să se nască într-o cadă pentru naştere, în dormitorul nostru. Cursurile de HypnoBirthing pe care le-am urmat amândoi ne-au dat încrederea în naşterea acasă şi în naşterea în apă. Am început să facem pregătiri în acest sens. Erau mai multe detalii de pus la punct şi multe pregătiri de făcut ca să iasă aşa cum am vrut noi, dar eu şi Mark suntem doi oameni foarte hotărâţi.

Laura, Phoenix

Obstetrician: Obstetricienii sunt medici care au absolvit o şcoală acreditată de medicină şi au urmat între doi şi trei ani de studiu avansat în domeniul ginecologiei şi obstetricii. Sunt chirurgi foarte instruiţi şi cu competenţă în diagnosticarea şi tratarea problemelor ginecologice şi obstetrice care necesită

proceduri specializate. Sunt specialişti calificaţi la care se apelează atunci când apar situaţii speciale legate de naştere care impun proceduri chirurgicale sau medicale specifice. Deoarece sunt pregătiţi şi instruiţi pentru naşteri chirurgicale, e foarte probabil ca la ei să apeleze un mare număr de mame situate în categoria cu risc ridicat.

Asemenea altor practicieni, majoritatea obstetricienilor oferă femeilor însărcinate asistenţă prenatală sub formă de consultaţii, analize şi altele şi oferă, de asemenea, controale postnatale. Obstetricianul este persoana de bază care asistă la naştere şi nu are nevoie de ajutorul altui chirurg decât în unele situaţii rare sau neobişnuite.

Dacă obstetricianul lucrează singur sau doar cu un partener sau doi, atunci probabil că se va ocupa personal de consultaţiile prenatale şi de vizitele tale la cabinet şi va oferi îngrijire prenatală, perinatală şi postnatală. El/ea va fi fără îndoială persoana care te va asista la naştere.

Îmi făceam griji că n-o să găsesc un doctor care să înţeleagă dorinţa noastră de a avea o naştere naturală, dar Dr. Adams a fost minunat. Nu mai auzise niciodată de HypnoBirthing, dar ne-a întrebat dacă putea lua acasă cartea noastră ca să i-o dea şi soţiei, fiindcă aceasta se pregătea să devină doula. A fost foarte deschis faţă de preferinţele noastre legate de naştere.

Data presupusă a naşterii mele era 6 mai, iar pe 11 mai, văzându-mi tensiunea mărită, doctorul nostru a sugerat inducţia. Aveam deja o deschidere de 4 centimetri şi ştiam că travaliul era aproape.

Am ajuns la spital la 7.00, în dimineaţa următoare. Dr. Adams a zis că mai degrabă ar produce ruperea membranelor decât să-mi administreze ceva mai puternic.

De-a lungul zilei, când nu eram monitorizată îmi petreceam timpul plimbându-mă. Soţul meu spunea că arătam ca şi cum aş fi fost sedată fiindcă eram atât de

Scanned by CamScanner

relaxată. Când simţeam un val, mă opream pur şi simplu din mers şi din vorbit şi închideam ochii. Vizualizam valuri care vin şi se retrag pe o plajă.

La şase seara aveam o deschidere de şase centimetri, dar nu mi s-a spus în ce stadiu eram. Nu voiam să ştiu.

La şapte seara am simţit nevoia să mi se facă un control. I-am cerut asistentei să nu-mi spună cât era deschiderea fiindcă nu voiam să fiu dezamăgită sau să-mi strice dispoziţia sufletească. Ea m-a verificat şi mi-a zis: „Ei bine, trebuie s-o spun. E cazul să chem doctorul şi să-i spun să vină repede." Bebeluşul nostru era pe cale să-şi facă apariţia. După ce i s-a văzut creştetul, am împins de două-trei ori şi s-a născut. La orele 20.36 aveam un băieţel de trei kilograme şi şase sute de grame.

Cât timp a durat naşterea, am simţit durere cam preţ de-o secundă. M-a speriat senzaţia de ruptură. Am avut două rupturi minuscule care s-au vindecat în câteva zile.

N-a fost nevoie să recurg la exerciţiul distorsiunii temporale fiindcă întreaga zi a fost ca în ceaţă. Nu mi-a venit să cred că trecuseră douăsprezece ore. Doctorul nostru şi asistentele au fost de-a dreptul uimiţi.

Copilul nostru e bine dispus, suge şi doarme bine, lucruri pe care eu le atribui naşterii lui calme, fără medicamente.

Mulţumim unui medic care ne-a oferit susţinere şi practicianului nostru HypnoBirthing pentru un miracol de care ne vom bucura toată viaţa.

Teresa, Vermont

Dacă te gândeşti să apelezi la o asociaţie mare de medici sau la o asociaţie care angajează pentru medic asistente care să efectueze toate vizitele prenatale, sunt şanse mari ca la naştere să fii asistată de o persoană pe care n-ai mai văzut-o până atunci. Din moment ce oricare dintre doctorii dintr-o asociaţie poate fi persoana de bază care te asistă la naştere, e important ca fiecare

dintre ei să ştie despre dorinţele tale de a avea o naştere naturală şi ca tu să ai posibilitatea să obţii sprijin de la fiecare dintre ei. Dacă nu vrei să rişti să fii surprinsă sau dezamăgită în ziua în care vei naşte, stabileşte întâlniri cu toţi doctorii din asociaţie.

Cel mai important lucru e ca atunci când iniţiezi conversaţii cu posibilii furnizori de asistenţă medicală, să observi reacţiile acestora faţă de dorinţa ta de a discuta din vreme despre travaliu. Cât de confortabil se simt cu felul tău de a gândi? Manifestă o atitudine defensivă sau iritată sau se arată interesaţi, curioşi şi încântaţi să vorbească cu tine despre dorinţele tale? Din câte am văzut eu, părinţii care preiau iniţiativa planificării naşterii sunt foarte bine primiţi de doctori, moaşe şi de asistentele care vor fi de faţă la naştere.

Iată câteva întrebări pe care le-ai putea pune persoanei/persoanelor pe care le ai în vedere pentru asistenţă la naştere, ca să-ţi faci o impresie cu privire la cât sunt de deschise faţă de ideea unei naşteri normale:

- De ce ai ales să lucrezi în domeniul naşterilor? Care simţi că e mulţumirea cea mai mare pe care ţi-o aduce activitatea în domeniul naşterilor?
- Cine va efectua consultaţiile şi analizele prenatale?
- Noi avem de gând să naştem după metoda HypnoBirthing – o naştere naturală; ne vei susţine?
- Cât de des faci operaţii de cezariană? Care e motivul cel mai frecvent?
- Dintr-un număr de zece pacienţi, câţi crezi că au nevoie de o inducţie? Dar de o augmentare? Dar de o operaţie de cezariană?
- Dacă bebeluşul nostru e zdravăn, iar eu nu am niciun fel de probleme, eşti de acord să nu aduci în discuţie inducţia până în săptămâna a patruzeci şi doua?

Scanned by CamScanner

- Dacă cedarea membranelor e primul semn de travaliu, cât de mult ești dispusă să aștepți ca travaliul să debuteze spontan? Din ce motiv aștepți atât?
- În faza nașterii, eu prefer să-mi dirijez copilul în jos prin respirație până când se naște, nu să împing forțat. Ești de acord?
- Aș vrea să iau mici gustări în timpul travaliului, ca să am energie. Cum ți se pare lucrul acesta?

Însoțitorul în travaliu: un însoțitor profesionist în travaliu (ÎPT) e o persoană care are cunoștințe temeinice despre naștere și, din cutise, îi ajută pe părinți să aibă parte de nașterea neîntreruptă pe care și-o doresc. Prezența unui ÎPT îi dă însoțitorului la naștere libertatea necesară ca să se ocupe de mamă, în timp ce ÎPT-ul se ocupă de anumite detalii, de exemplu umezește regulat cu apă rece prosopelul pentru față al mămicii, îi amintește acesteia să schimbe poziția sau să-și golească vezica. Unul dintre rolurile cele mai importante pe care le joacă o persoană însoțitoare în travaliu e acela de element de legătură cu personalul spitalului, atunci când părinții au o solicitare sau au nevoie de ajutor pentru a înțelege situația. Simpla prezență a unui însoțitor în travaliu ajută la evitarea sugestiei de intervenție și le permite părinților să se relaxeze datorită sentimentului încrederii că sunt pe mâini bune.

Alegerea locului nașterii

Alegerea furnizorului de asistență la naștere determină foarte adesea alegerea privitoare la locul în care vei naște și invers. Dacă alegi să naști acasă, va trebui să alegi o moașă care asistă nașterile la domiciliu, o MAA care asistă la domiciliu sau un medic naturopat. Ocazional poți găsi un medic de familie care să te asiste la naștere acasă. Dacă ai ales un doctor sau o moașă asistentă atestată, vei naște fără îndoială într-un centru de nașteri

sau într-un spital. Dacă ai ales un doctor sau o MAA, s-ar putea să fii nevoită să naști în instituțiile medicale în care are persoana respectivă dreptul să-și exercite profesia.

Centrele de naștere din cadrul spitalelor: majoritatea spitalelor au o întreagă unitate dedicată nașterii și îngrijirii nou născuților. Au renunțat la vechile indicatoare „Travaliu și naștere", înlocuindu-le cu denumiri care sugerează o atmosferă mai prietenoasă, mai puțin spitalicească. S-au investit mulți bani și mult efort pentru a da acestor unități un aspect atrăgător, confortabil și primitor. Ele arată foarte atrăgător, dar trebuie să evaluezi mai mult decât decorul. Draperiile și cuverturile asortate dau un farmec atmosferei și un sentiment de acasă, dar dacă personalul care intră în acest decor ca să asiste nașterile nu are o atitudine de amabilitate asortată cu mediul ambiant, dacă nu manifestă atenție față de nevoile familiei și nu vede nașterea ca fiind ceva normal, decorul nu e decât praf în ochi, iar dincolo de el se ascunde aparatura, se ascund instrumentele și mașinăria care s-ar putea să funcționeze din plin atunci când vei naște.

Când te duci să faci turul centrului respectiv, caută indiciile care arată că nașterea e considerată periculoasă și că odată admisă vei fi tratată ca și cum ai fi bolnavă. Sunt saloanele pline cu aparaturi de genul pompelor de perfuzie și monitoarelor? Personalul afișează o atitudine de genul „mă ocup eu de toate"?

Există spitale care susțin ideea că femeile sănătoase cu bebeluși sănătoși pot să nască în siguranță în afara protocolului de tip „echipat pentru urgențe", spitale în care personalul e cu adevărat dedicat nașterii naturale și satisfacerii dorințelor familiei. Unele dintre ele au chiar alocat un segment considerabil al secțiunii de nașteri – și în unele cazuri un etaj întreg – familiilor care vor să nască natural. Saloanele acestea nu au monitoare sau alte aparaturi medicale. Mamele nu sunt imediat dezbrăcate, puse în pat, legate cu curele de o mașină și echipate cu o perfuzie. Membrii personalului sunt selectați cu grijă dintre cei care manifestă sprijin față de familiile care aleg să nască acolo.

Scanned by CamScanner

Un spital din Rochester, New Hampshire, e atât de dedicat naşterii blânde încât aproape jumătate dintre naşterile care au loc acolo sunt naşteri HypnoBirthing. Mulţumită eforturilor asistentelor şi personalului administrativ, cât şi bunăvoinţei câtorva practicieni HypnoBirthing, un spital din San Diego, California, are un întreg etaj dedicat familiilor care vor să nască într-o atmosferă cât mai normală cu putinţă. Un mare spital din Chicago are o secţie consacrată unui CNA (Centru pentru Naştere Alternativă) şi la fel au multe altele din ţară. Trendul e în creştere. E bine să te asiguri că spitalul pe care îl alegi e într-adevăr deschis practicii HypnoBirthing, că are o atmosferă care dă de înţeles că naşterea e normală şi nu o urgenţă medicală.

William şi Martha Sears, autori ai *The Birth Book* (*Cartea naşterii*), sugerează că „puterea părinţilor" reprezintă răspunsul, atunci când se pune problema de a-i face pe furnizorii de asistenţă şi pe cei din administraţia spitalelor mai sensibili la nevoile lor. Când milioane de familii care aşteaptă un copil sună la spitalul pe care l-au ales şi întreabă dacă se vine în întâmpinarea dorinţelor lor şi dacă vor beneficia de asistente care să susţină naşterea normală, lucrurile cerute de ei vor începe să existe. Multe spitale au inclus HypnoBirthing în programul lor de educaţie prenatală deoarece consumatorii au sunat şi au cerut lucrul acesta. Însă părinţii trebuie să fie conştienţi de faptul că, ocazional, spitalul care a predat unui cuplu naşterea blândă la cursurile de educaţie prenatală ar putea întâmpina acelaşi cuplu cu proceduri „de rutină" atunci când acesta ajunge la spital pentru naştere. Părinţii trebuie să întrebe despre inconsecvenţa aceasta şi o bună idee ar fi să fie limpezite lucrurile din vreme. Întreabă furnizorii de asistenţă şi personalul spitalului şi întreabă-i, de asemenea, pe părinţii care au născut în instituţia medicală respectivă, dacă aceasta este receptivă faţă de cerinţele părinţilor şi dacă sprijină conceptul de naştere normală.

Dacă ai posibilitatea, fă turul mai multor instituţii medicale specializate în naştere şi vorbeşte cu personalul, tot aşa cum ai procedat când ţi-ai ales furnizorul de asistenţă la naştere. Răspunsurile la întrebările de mai jos îţi vor spune care e filozofia spitalului. O idee bună e să faci lucrul acesta din timp, căci s-ar putea să vrei să-ţi schimbi planurile după ce afli anumite lucruri. Nu aştepta până cu puţin înainte să naşti ca să te interesezi despre lucrurile acestea.

Atunci când vizitezi o instituţie medicală specializată în naşteri, solicită ca asistenta care te va însoţi în timp ce faci turul instituţiei să fie în favoarea naşterii naturale. Astfel, vizita va avea o calitate diferită.

Iată câteva întrebări pe care să le ai în vedere:

- Există o flexibilitate a politicilor şi o bunăvoinţă de a fi satisfăcute preferinţele HypnoBirthing, în absenţa unor împrejurări speciale?
- Există în cadrul personalului asistente care sunt în favoarea naşterii naturale?
- Beneficiază secţia de mai multe căzi, piscine sau Jacuzzi-uri?
- Există mingi pentru naştere sau poţi să-ţi aduci tu una?
- Vei primi hrană dacă travaliul se prelungeşte? Sunt disponibile gustări?
- Ai libertatea să te plimbi prin spital sau în afara lui?
- Ai voie să rămâi cu hainele tale pe tine în timpul travaliului?
- E permisă o perioadă de contact imediat, piele-pe-piele, între mamă şi copil?
- Sunt binevenite persoanele însoţitoare/asistente în travaliu?
- Este prevăzută opţiunea „rooming-in", aşa încât partenerul şi bebeluşul să stea în aceeaşi încăpere cu mama?

Scanned by CamScanner

- Sunt disponibile statistici legate de inducții, augmentări, epidurale și cezariene?

Centre de naștere de sine stătătoare: centrele de naștere de sine stătătoare nu sunt de obicei afiliate unui centru medical și sunt deținute și conduse în sistem privat de moașe profesioniste sau de MAA. Ele au capacitatea de a oferi unei familii aflate în afara categoriei de risc ridicat găzduire într-o atmosferă care să o facă să se simtă ca acasă.

Moașele care dețin și administrează centrele de naștere au doctori la care apelează în cazul unor împrejurări speciale ce impun proceduri speciale. Sunt șanse mai mari ca un centru de naștere să-ți ofere ocazia să naști fără intervenție, deși, ca în toate celelalte situații, filozofia persoanei care deține centrul poate fi favorabilă nașterii blânde sau numai ceva mai puțin agresivă decât ceea ce întâlnești în unele spitale. E recomandabil să pui unui membru al personalului centrului de naștere aceleași întrebări pe care le pui personalului unui spital. Deoarece centrul de nașteri e conceput pentru femeile sănătoase cu sarcini sănătoase, el nu are nevoie de toată aparatura high-tech necesară femeilor cu complicații ale sarcinii. Nașterea într-un centru de nașteri e sigură și în mod considerabil mai puțin costisitoare decât nașterea în spital.

Nașterea acasă: există foarte multe informații eronate și interpretări eronate legate de nașterile acasă. Printre acestea se află miturile că nașterea acasă e periculoasă, că nașterile la spital sunt sigure și că moașele care vin acasă nu sunt la fel de calificate să asiste la nașteri cum sunt doctorii sau MAA.

Un studiu efectuat de doctorul Lewis Mehl-Madrona în 1976, în cooperare cu cercetători de la Stanford University, a comparat siguranța nașterii acasă cu cea a nașterilor din spital. Rezultatele au arătat că la cele 2092 de nașteri studiate, mortalitatea era aceeași în ambele cazuri. Studiul a mai arătat de asemenea că numai 5% dintre mamele care au născut acasă au primit tratament medicamentos, în timp ce în cazul a 75%

dintre nașterile ce au avut loc în spital s-a administrat tratament medicamentos. Și mai revelator este faptul că s-au efectuat de trei ori mai multe operații de cezariană în cazul mamelor care au născut în spitale decât al celor care plănuiseră să nască acasă și care au necesitat transfer la un spital. Mai multe cazuri de suferință fetală, infecții neonatale și vătămări ale bebelușilor s-au înregistrat în rândul bebelușilor născuți în spital decât în rândul celor născuți acasă. Interesant e că 66% dintre nașterile desfășurate acasă au fost asistate de doctori, ceea ce sugerează că atunci când femeile sunt relaxate în confortul casei lor și când li se permite să nască normal, ceea ce e privit ca un incident medical poate evolua în ceva cât se poate de natural și de sigur.

De asemenea, un lucru nu foarte știut este acela că moașa care asistă nașteri la domiciliu sau MAA care asistă nașteri la domiciliu e obligată prin lege, în majoritatea statelor, să aducă cu ea aceeași aparatură și aceleași medicamente folosite în împrejurările speciale cele mai frecvente din spitale, cu toate că foarte rar are nevoie de ele.

Alegerea bebelușului: Când și când, deși planurile părinților lor sunt cu totul altele, bebelușii HypnoBirthing decid că se pot foarte bine naște în drum spre spital sau chiar în confortul de acasă.

E important de știut că o astfel de situație nu e în niciun fel o urgență și nici nu trebuie să fie neapărat motiv de panică. Mulți șoferi de taxi, polițiști și medici de pe ambulanțe confirmă faptul că bebelușii se pot naște în siguranță oriunde aleg ei. Dacă bebelușul decide că dormitorul tău sau bancheta din spate a mașinii, departe de forfota oamenilor, e un loc cât se poate de potrivit pentru el, poți rămâne calmă și-i poți oferi aceeași naștere blândă pe care ai plănuit-o.

Sugestia noastră este ca atunci când pleci către spital, să îmbraci bancheta din spate a mașinii cu folie de plastic și deasupra cu un cearșaf și să nu uiți să iei cu tine perne. E mai bine să tragi pe dreapta decât să riști grăbindu-te prin trafic. Dacă ești acasă, e mai bine să te așezi pe ceva și să te relaxezi acolo unde ești decât

Scanned by CamScanner

să rişti ca bebe să apară în timp ce tu alergi să te urci în maşină. Bebeluşul va fi mult mai fericit, iar tu vei putea mult mai uşor să-ţi menţii calmul şi bucuria de a-l naşte.

Deoarece mare parte din temerile legate de naşterea neplanificată, desfăşurată în afara unui spital, provin din întrebările privitoare la cordonul ombilical şi la cum trebuie procedat cu el, e important să ştii că pentru bebe e sigur şi chiar benefic să-i laşi cordonul ataşat chiar şi timp de câteva ore, aşa cum se procedează în unele culturi. Practicianul tău îţi poate oferi mai multe detalii.

PREGĂTIREA MINŢII ŞI A CORPULUI PENTRU SUCCES

Muşchii îşi trimit mesaje unul altuia.
Pumni încleştaţi, o gură strânsă, sprâncene încruntate,
toate acestea trimit semnale muşchilor pasajul naşterii,
exact acelor muşchi care trebuiesc relaxaţi.
Relaxarea acestor părţi superioare ale corpului le
relaxează şi pe cele inferioare.

William Sears şi Martha Sears

Majoritatea atleţilor vor recomanda din toată inima relaxarea şi vizualizarea ca fiind cruciale pentru o evoluţie de succes. Jucătorii de golf învaţă în scurt timp să nu „preseze", ci să se destindă şi să-şi dea frâu liber. Nu rareori vezi atleţi olimpici stând deoparte şi vizualizându-şi mental evoluţia perfectă. Marii sportivi ştiu că stresul şi tensiunea din minte echivalează cu stresul şi tensiunea din corp; cele două nu pot fi separate. Învingerea stresului şi a fricii e cea care le permite sportivilor să pară că evoluează fără efort. E impresionant.

Uimitoare este şi privirea senină de pe faţa mămicii HypnoBirthing în timp ce simte valurile uterine. La fel de impresionant e şi zâmbetul care i se înfiripă pe chip după fiecare val pe care îl are. Zâmbetul acela a devenit un semn distinctiv. În privirea ei, atunci când aceasta o întâlneşte pe cea a însoţitorului la naştere, nu se citeşte nici urmă de epuizare sau de groază. Tehnicile de Respiraţie Calmă şi de Respiraţie Lentă învăţate la cursurile HypnoBirthing sunt elementul central al programului

Scanned by CamScanner

HypnoBirthing. Ele o ajută pe mamă să fie în legătură cu instinctele ei naturale – să permită corpului și bebelușului să preia controlul. În vreme ce ea trăiește evenimentul acesta minunat la un nivel mai profund. Acum e momentul să-ți antrenezi mintea și corpul să facă în mod firesc și instinctiv exact ce trebuie să facă.

Există patru tehnici fundamentale de care ne vom ocupa în această secțiune: respirația, relaxarea, vizualizarea și adâncirea în relaxare. Fiecare tehnică are mai multe variante alternative dintre care poți alege pe cea (sau cele) pe care o simți a fi cea mai eficientă în cazul tău și care-ți place cel mai mult. Învățând să folosești toate cele patru tehnici așa încât ele să devină a doua ta natură, îți pregătești corpul și mintea pentru procesul nașterii.

Cele patru tehnici HypnoBirthing fundamentale

Respirația	Vizualizarea
Relaxarea	Adâncirea în relaxare

Rezervarea unui anumit timp pentru a exersa tehnicile acestea ar trebui să constituie o parte esențială a rutinei tale zilnice. Nu există absolut nimic care să poată înlocui activitățile din acest curs menite să-ți condiționeze mintea și corpul în scopul pregătirii pentru naștere. Nu merge să faci doar act de prezență la cursuri și să speri că această condiționare se va produce fără ca tu să-i dedici timpul și efortul necesar. Condiționarea implică mintea și corpul. Un schior n-ar încerca vreodată să participe la o competiție fără să-și fi condiționat corpul. Un alergător n-ar încerca niciodată să intre într-un maraton decât dacă ar avea corpul condiționat.

Chiar dacă nașterea n-ar trebui să fie experiența istovitoare de forțare a limitelor corpului cu care au de-a face atleții, ea cere totuși același fel de disciplină pentru ca, atunci când vine momentul potrivit, să fii pregătită. Din moment ce îți condiționezi mintea pentru relaxarea ultimă, e important să-ți formezi un

tipar căruia mintea să-i poată răspunde automat atunci când vine vremea să naști. E un timp petrecut cu folos și poate scurta timpul și efortul din timpul travaliului. Ca una care știe din proprie experiență despre ce e vorba, pot să spun în mod categoric că această condiționare e *indispensabilă*. Nu se poate s-o ignori și să speri că o să ai noroc.

Programul tău de relaxare

Unul dintre cele mai eficiente instrumente în confruntarea cu tensiunea, stresul și disconfortul fără să apelezi la medicamente e propria ta capacitate condiționată de a recurge la relaxare și la vizualizare repede și în orice moment. La cursurile HypnoBirthing vei învăța tehnici de relaxare și vizualizări care te vor ajuta să traversezi travaliul și vor instaura repede o stare de energie reînnoită după naștere. E important să exersezi aceste tehnici ca să poți face iute apel la ele, atunci când vei avea nevoie.

Stabilirea programului de rutină

- Alege pentru relaxare un răstimp în care nu vei fi deranjată. Ridică receptorul telefonului din furcă sau oprește soneria și robotul.
- Rezervă-ți același timp în fiecare zi și dedică-te lui.
- Alege un loc confortabil în care să exersezi tehnicile, un loc cu lumină atenuată și folosește în fiecare zi locul respectiv.
- Nu uita să-ți golești vezica.
- Poartă haine care nu te strâng și învelește-te cu ceva ușor, ca să-ți fie cald și bine.
- Folosește casete sau CD-uri HypnoBirthing. Caseta cu muzica de fundal are tonuri și ritmuri la care corpul răspunde cel mai bine.

Scanned by CamScanner

Poziţii pentru relaxare

Corpul tău reprezintă cea mai bună sursă de informare în ceea ce priveşte poziţia pe care o vei lua în timpul relaxării. Regula generală e să adopţi poziţia în care te simţi cel mai confortabil. Cele două poziţii recomandate sunt:

Poziţia pe spate

În prima parte a sarcinii te vei simţi fără îndoială confortabil pe spate în timpul relaxării. Când sarcina e avansată vei simţi nevoia să-ţi ridici partea superioară a corpului din cauza greutăţii suplimentare a bebeluşului. Pe măsură ce câştigi în greutate, ai putea alege să foloseşti o poziţie diferită. Dacă stai întinsă drept pe spate, presiunea exercitată de greutatea bebeluşului poate bloca vasul sanguin principal al spatelui, vena cavă inferioară, şi întrerupe astfel alimentarea cu sânge şi oxigen a părţii inferioare a corpului şi a bebeluşului.

- Dacă alegi să stai întinsă pe spate, pune perne sub cap şi sub umeri sau pune un prosop mare rulat sau o pernă sub partea dreaptă a corpului.
- Lasă-ţi braţele să se odihnească de o parte şi de alta a corpului; îndoaie uşor coatele şi lasă-ţi umerii să coboare şi să atârne spre exterior, ca şi cum s-ar cufunda în perna de sub tine.
- Mâinile trebuie să fie uşor în formă de căuş, cu palmele în jos şi degetele odihnindu-se într-o poziţie rotunjită, pe o suprafaţă plată, de o parte şi de alta a ta.
- Picioarele ar trebui să fie cam la cincisprezece centimetri distanţă unul de altul, întoarse spre exterior, relaxate.

Poziţia laterală

Poziţia laterală e aleasă cel mai adesea de mămici cu sarcina avansată şi în mod frecvent atunci când nasc. Este, de asemenea, o poziţie în care se doarme de obicei în timpul sarcinii.

- Întinde-te pe partea stângă, cu umărul stâng, gâtul şi partea stângă a capului odihnindu-se pe o pernă. Braţul stâng ar trebui să stea aşezat în voie, în stânga ta.
- Cu cotul îndoit, braţul drept se odihneşte de o parte a pernei.
- Piciorul stâng ar trebui să stea întins în jos, cu genunchiul uşor îndoit.
- Îndoaie piciorul drept şi ridică-l, aşezând genunchiul la acelaşi nivel cu şoldul, sprijinit pe una sau două perne

Poziţia laterală

Pe măsură ce continui să lucrezi cu exerciţiile de relaxare, vei vedea că fiecare dintre ele îţi oferă o explicaţie a beneficiilor sale şi o scurtă prezentare a instrucţiunilor pe care o poţi folosi când exersezi cu însoţitorul la naştere. Punând în practică aceste exerciţii recomandate, vei afla în mod firesc care este cel sau care sunt cele cu care te simţi cel mai bine. Nu e necesar să lucrezi cu toate. Mai important este să lucrezi cu tehnica aceea care dă cele mai bune rezultate în cazul tău.

Relaxarea facială

Dobândirea unei relaxări faciale profunde e un lucru de cea mai mare importanţă fiindcă va da tonul pentru tot restul corpului. Zona mandibulei influenţează în mod direct deschiderea vaginală. Când mandibula e relaxată, porţiunea vaginală va fi şi

Scanned by CamScanner

ea relaxată. Când vei ajunge să stăpânești arta relaxării faciale, fălcile vor fi total relaxate, cea de jos fiind ușor retrasă. Vei avea capacitatea să intri instantaneu într-o stare naturală de relaxare.

Tehnica

Lasă-ți pleoapele să se închidă încet. Nu încerca să le închizi forțat. Lasă-le să se întâlnească delicat una cu cealaltă. Îndreaptă-ți atenția asupra mușchilor din interiorul și din jurul ochilor. Pe măsură ce simți că mușchii ochilor devin în mod firesc mai greoi, simte cum relaxarea se răspândește de la frunte în jos, traversând pleoapele, cuprinzând obrajii și răspândindu-se în jurul fălcilor. Permite mandibulei să se lase în jos, dinții de jos distanțându-se de cei de sus. Îți vei simți pleoapele mai îngreunate pe măsură ce obrajii și fălcile se moleșesc. Adu relaxarea ochilor la un nivel în care simți că pleoapele parcă refuză pur și simplu să mai funcționeze. Vârful limbii așază-l în punctul în care se întâlnesc dinții de sus cu cerul gurii, generând astfel un sentiment de pace și de bine fiindcă intri în legătură cu o orbită de energie din corp. Simte cum capul face o gaură în pernă. Pe măsură ce mergi mai departe, îți vei simți gâtul, umerii și coatele moleșindu-se. Imaginează-ți umerii deschizându-se înspre exterior și cufundându-se în jos în cadrul corpului în timp ce pătrunzi tot mai adânc în relaxare.

TEHNICI DE RESPIRAȚIE

În HypnoBirthing sunt folosite numai trei tehnici de respirație blândă. Prima, Respirația Calmă, e pur și simplu o tehnică de relaxare concepută să te ajute să intri într-o stare relaxată, așa încât să poți trece mai departe la imagini și vizualizare.

A doua tehnică de respirație se numește Respirația Lentă. Modul acesta de a respira e de importanță maximă fiindcă respirația aceasta e cea pe care o vei folosi pe toată durata fazei de subțiere și deschidere din timpul nașterii, ori de câte ori vei avea un val uterin.

Al treilea mod de a respira se numește Respirația Nașterii. E tehnica pe care o vei folosi în timpul nașterii, atunci când îți vei ghida copilul în jos, prin intermediul respirației, prin pasajul nașterii către ieșirea din vagin. Spre deosebire de celelalte moduri de a respira, Respirația Nașterii n-o vei exersa în mod activ până în momentul în care ești aproape gata să naști, dar ea îți va fi prezentată în detaliu atunci când ne vom ocupa de informațiile despre naștere.

Respirația Calmă

Oxigenul este combustibilul cel mai important pentru mușchii puși la treabă ai uterului. Bebelușul tău are de asemenea nevoie de o alimentare suficientă, continuă cu oxigen. De aceea respirația corectă e atât de importantă pentru relaxarea ta. Tehnica Respirației Calme e folosită la începutul fiecărui exercițiu de relaxare, pentru a-ți ajuta corpul să alunece treptat într-o stare confortabilă de relaxare. E bine să-ți focalizezi atenția asupra acestei tehnici încă de când începi programul.

Scanned by CamScanner

Respirația calmă te va ajuta să dobândești relaxarea atunci când exersezi singură sau împreună cu însoțitorul la naștere. Este, de asemenea, una dintre metodele pe care le vei folosi pentru a readuce starea de relaxare între două valuri uterine, în timpul nașterii. Tehnica aceasta te va ajuta să conservi energie în timpul fazei de subțiere și deschidere din timpul travaliului. Pentru o stare profundă de confort și pentru a-ți menține corpul destins și molatic, rulează sau îndoaie o pernă și așaz-o sub genunchi așa încât șoldurile, articulațiile și genunchii să fie ușor îndoiți. Lasă-ți umerii să se deschidă înspre exterior și să se cufunde în cadrul corpului cuprins de relaxare.

Pentru a stabili o tehnică de respirație corectă în vederea Respirației Calme, exersează următorul exercițiu.

Tehnică

Relaxează-te și lasă-te confortabil în scaun sau pe canapeaua pe care ești așezată, cu capul și gâtul sprijinite de pernele așezate sub ele. Acum lasă-ți capul să se încline ușor în față, către piept, sau lasă-l să se odihnească pe spate, pe pernele de sub el.

Lasă-ți pleoapele să se întâlnească lin, fără să le închizi forțat. Gura trebuie să fie închisă, buzele atingându-se ușor. Pune vârful limbii pe locul unde se întâlnește cerul gurii cu rădăcina dinților și lasă-te cuprinsă de minunatul sentiment de relaxare care plutește în tot corpul.

Trage aer în tine, inspirând din stomac. Numărând până la patru, spune-ți în minte: „Intră-2-3-4" în timp ce inspiri. Simte cum se ridică stomacul în timp ce tragi aerul și-l direcționezi în sus, trecând prin spatele gâtlejului.

În timp ce expiri, spune-ți în minte „Iese-2-3-4-5-6-7-8." Nu expira pe gură. În timp ce expiri foarte lent pe nas, dirijează energia respirației în jos și înspre interior către spatele gâtlejului, lăsându-ți umerii să se afunde molatici în cadrul corpului. Cufundă-ți prin respirație corpul în relaxare. Dă drumul oricărei tensiuni și destinde-te.

Pentru a-ți da seama dacă efectuezi corect exercițiul acesta, pune-ți mâna stângă pe stomac și mâna dreaptă pe partea inferioară a pieptului. Când inspiri, ar trebui să-ți simți mâna

stângă ridicându-se ca și cum stomacul s-ar umfla asemenea unui balon. Când expiri, îți vei simți mâinile împreunându-se, ca și cum pieptul și stomacul ar forma o scobitură.

Respirația Calmă e ușor de însușit. O vei folosi în mod regulat la cursuri și în cadrul exercițiilor efectuate acasă. Vei simți cum relaxarea vine cu mai mare ușurință și rapiditate de fiecare dată când o efectuezi. După ce îți vei însuși conceptul, nu va mai fi nevoie să spui numerele sau să verifici cu mâinile. Iar după ce o vei fi exersat de numai câteva ori, vei putea să-ți aduci corpul într-o stare profundă de relaxare, pregătind terenul pentru o și mai mare adâncire în tine.

Respirația Lentă

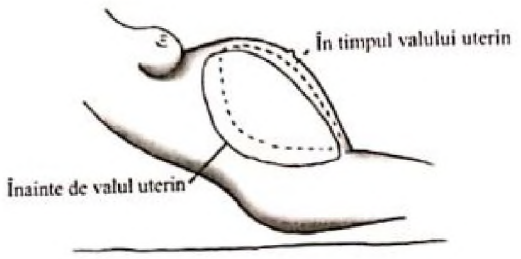
Respirația Lentă implică o inspirație lungă, liniștită, efectuată din abdomen, care îți redirecționează atenția către ceea ce se întâmplă în jurul bebelușului și te ajută să lucrezi cu fiecare val. Necesită practică și TREBUIE efectuată zi de zi. Câteva minute când te trezești dimineața și înainte să adormi noaptea ar trebui să-ți ofere prilejul de a exersa atât cât trebuie.

Scopul Respirației Lente este să-ți facă respirația, atât pe cea care intră cât și pe cea care iese, cât mai lungă cu putință. Vei folosi tehnica aceasta pe parcursul travaliului, sincronizând-o cu fiecare val.

După cum se arată în ilustrația de mai jos, în timpul unui val uterul se ridică. Respirația Lentă te ajută să lucrezi în armonie cu mișcarea aceea de ridicare a uterului, ridicându-ți abdomenul cât mai sus cu putință – ca și cum ai umple un balon interior. Procedând astfel sporești la maximum valul mușchilor verticali, determinându-i să-și eficientizeze mișcarea de tragere în sus a mușchilor circulari inferiori și, în consecință, de subțiere și deschidere a cervixului. Ajutorul pe care îl primesc astfel ambele categorii de mușchi scurtează durata valului și durata travaliului.

Când vei pune în practică prima dată modelul acesta de respirație, vei afla că denumirea sa indică maniera în care se efectuează inspirația – respirații lungi, *lente*.

Scanned by CamScanner



Uterul în timpul valului

Tehnica

Cu spatele odihnindu-se sprijinit de perne sau stând întinsă în poziție laterală, așază-ți mâinile pe partea de sus a abdomenului, așa încât degetele abia să se atingă. Expiră scurt ca să-ți cureți plămânii și căile nazale. *Lent* și treptat trage aer ca și cum ți-ai umfla burta, numărând *rapid* de la 1 la 20+. **Evită să faci inspirații scurte**; acestea te-ar putea obosi și ar putea face necesară efectuarea mai multor inspirații pe durata unui val uterin. Inspirând lent, cât să numeri rapid până la minim 20 și expirând la fel de lent, vei beneficia de suficient timp ca să lucrezi cu fiecare val. Dacă e nevoie să efectuezi o a doua inspirație în timpul unui val, efectueaz-o în același mod. Nu-ți ține respirația – niciodată.

Menține-ți corpul liniștit și molatic – NU ȚEAPĂN – și vizualizează-ți abdomenul ca fiind asemănător unui crater sau unei cupe în care bebe se odihnește. Restul corpului din spatele craterului e total relaxat și liniștit în vreme ce ridici fiecare val prin intermediul respirației.

În timpul inspirației, focalizează-ți atenția asupra abdomenului care se ridică și adu valul cât mai sus cu putință; vizualizează umplerea unui balon dinăuntrul abdomenului în timp ce tragi aer în tine. *Lent*, expiră numărând la fel, respirând în jos și către exterior. Vizualizează balonul îndepărtându-se lent

în spațiu. Oferă-i bebelușului respirația ta, expirând lent și cu blândețe în jos, înspre vagin.

S-ar putea ca la început să poți inspira numai cât numeri până la 13 sau 15. Lucrul acesta se întâmplă. Vei ajunge să numeri tot mai mult cu fiecare repetare a exercițiului, pe măsură ce inspirația devine mai lungă și mai lentă. Indiferent la cât ajungi să numeri, tehnica dilatării depline a abdomenului îți va sta la dispoziție atunci când vei avea nevoie de ea în travaliu. Pe măsură ce își fac apariția valurile, vei simți rezultatele practicii tale cu fiecare inspirație prelungită corespunzător și, de asemenea, cu fiecare expirație de același fel pe care o vei efectua.

Ca și în cazul Respirației Calme, odată ce ți-ai însușit conceptul și tehnica, nu vei mai avea nevoie să recurgi la numărat decât dacă urmărești să crești mereu numărătoarea.

Respirația Nașterii

Respirația Nașterii e folosită atunci când aplici respirația de ghidare a bebelușului în jos spre ieșire, odată ce travaliul a ajuns la faza nașterii. Rolul ei este să ajute Reflexul Natural de Expulzie (RNE) al corpului și să deplaseze copilul în jos cu blândețe, până ce acestuia îi apare creștetul și apoi se naște.

Respirația nașterii NU înseamnă împingere. Împingerea poate fi contraproductivă și poate de fapt să încetinească procesul nașterii. Conceptul de respirație forțată e total nul astăzi. El își are originea în timpuri trecute în care femeile erau în general anesteziate și incapabile să mai nască. Atunci se recurgea la forceps pentru extragerea bebelușului din vagin. Când nașterea naturală a început să se răspândească spre sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1970, femeile erau, pentru prima dată de multe generații, treze în timp ce nășteau și utilizarea forcepsului s-a diminuat. Însă atunci s-a considerat că din moment ce nu exista

Scanned by CamScanner

un mijloc de a extrage copilul cu ajutorul instrumentelor, acesta trebuia „împins" în jos prin pasajul de naștere până când ieșea prin deschizătura vaginală. Respirațiile numărate de la 1, 2, 3 până la 10 – numite „împingerea vineție" din cauză că vasele de sânge de pe fața mamei și din ochi se învineteau de la împingerea violentă – au ajuns ceva obișnuit.

Împingerea forțată creează stres pentru mamă și prin asta ea își face rău singură, căci sfincterele vaginului se închid în calea coborârii copilului. Orice femeie care încearcă să simuleze împingerea forțată va putea constata imediat o tensionare a mușchilor părții inferioare a pasajului de naștere, nicidecum o destindere a lor.

S-a scris mult despre ineficiența împingerii forțate și despre posibilul efect dăunător pe care aceasta îl are asupra mușchilor planșeului pelvin al femeii care naște, dar în mintea multor cadre medicale și chiar al multor femei care nasc, împingerea este o componentă necesară a ieșirii copilului. În vreme ce femeilor cărora le e imposibil să împingă din cauză că au avut epidurale li se permite să-și lase corpul să expulzeze de la sine copilul, femeii din salonul alăturat, care naște natural, i se cere să „împingă până iese copilul", forțându-se. Împingerea reprezintă o rămășiță inutilă a altor timpuri, dacă ne gândim că există femei care au născut fiind în comă, neobservate de nimeni.

În cazul Respirației Nașterii nu e nevoie de împingere înverșunată, violentă și îndelungată pe durata coborârii copilului. Coborârea acestuia va fi treptată, dar nu va dura neapărat mai mult timp. Pulsațiile naturale ale corpului îți vor mișca copilul în jos prin pasajul de naștere, într-o manieră blândă și eficientă. Multe mămici spun că au avut nevoie doar de două-trei Respirații ale Nașterii pentru ca bebelușii să iasă complet. Se întâmplă astfel deoarece sfincterele de la ieșirea din vagin nu sunt tensionate și închise. Corpul relaxat se va deschide în mod firesc. Respirația Nașterii îi oferă de asemenea bebelușului avantajul unei nașteri sigure și mai line.

Împinsul forțat te poate epuiza și poate apăsa capul copilului înspre pasajul nașterii care îi opune rezistență, nefiind încă receptiv față de trecerea copilului prin el. Relatările despre împingerea epuizantă care a durat ore în șir confirmă faptul că bebelușul va cobori atunci când e pregătit și când pasajul nașterii e pregătit. Nu e nevoie de grabă. Ne-am putea gândi să scoatem fluturele din crisalida sa? Procesul natural al nașterii are un scop care trebuie privit cu respect și încredere.

Adeseori chiar femeile vor spune că simt o nevoie de nestăpânit să împingă. Dacă simt astfel e tot din cauza condiționării rezultate din noțiunea adânc înrădăcinată conform căreia copilul nu poate coborî singur. Se pare că suntem singurele mamifere care-și transformă nașterile într-un fel de număr de gimnastică din care nu lipsesc „ridicările de haltere" și funiile cu noduri de care mamele stau agățate. Priveliștea aceasta nu prea seamănă cu ceea ce se întâmplă în natură. Suratele noastre din lumea animalelor aleg să-și expulzeze cu blândețe puii.

O respirație calmă prin care să-ți dirijezi blând copilul spre ieșire poate fi recăpătată instituind încetul cu încetul o relaxare la fel ca cea pe care ai folosit-o în cazul Respirației Calme. Chiar dacă la început simți „nevoia imperioasă de a împinge", care este o nevoie condiționată, a ceda acestui impuls ar putea însemna o răsturnare de situație în ceea ce privește cursul nașterii, fiindcă împingerea limitează cantitatea de oxigen care ajunge la bebeluș. Lucrul acesta ar putea îngrijora personalul medical care asistă nașterea, deoarece bătăile inimii bebelușului ar putea încetini, ceea ce ar putea conduce tocmai la împrejurările speciale pe care le-ai străduit atât de mult să le eviți. Permite copilului și corpului tău să determine ritmul. Coboară-ți respirația înspre partea de jos a corpului ca să relaxezi deschiderea vaginală și lasă-l pe bebe să coboare în ritmul său propriu.

Deoarece Respirația Nașterii nu este una dintre tehnicile pe care le vei exersa zi de zi ca să-ți pregătești corpul pentru naștere, vom amâna oferirea instrucțiunilor pentru această tehnică de

Scanned by CamScanner

respirație până mai târziu în cadrul cursului, atunci când vom aprofunda mai în detaliu procesul nașterii. Va fi util totuși să ne oprim puțin aici asupra argumentelor în favoarea Respirației Nașterii și s-o punem pe aceasta din urmă în opoziție cu respirația forțată, dirijată de personalul medical.

Să vedem mai jos efectul fiecăruia dintre cele două stiluri de respirație:

Respirația Nașterii dirijată de mamă	**Împingerea forțată dirijată de personal**
Le permite părinților să păstreze controlul asupra nașterii	O obosește pe mamă și-i reduce eficiența și participarea la experiența nașterii
Conservă energia mamei	Închide și contractă pasajul vaginal pe unde urmează să coboare bebe
Alimentează copilul în continuu cu oxigen	Poate avea ca rezultat o intervenție de urgență. Mama ajunge să fie epuizată; bebe are de suferit
Deschide cu blândețe pasajul nașterii pentru o coborâre lină	Provoacă ruperea vaselor de sânge de la nivelul ochilor și feței
Crește șansele unei nașteri care lasă perineul intact	Limitează alimentarea cu oxigen a bebelușului, adesea provocând o scădere a ritmului bătăilor inimii sale
Țesuturile perineale se desfac de la sine pentru ieșirea blândă a bebelușului	Trece controlul asupra nașterii în mâinile altora
Bebelușul își menține ritmul sănătos al bătăilor inimii în timpul coborârii	Contribuie la producerea rupturilor și la necesitatea unei episiotomii

O femeie însărcinată e ca un frumos pom înflorit,
dar fii cu băgare de seamă atunci când vine vremea culegerii rodului,
să nu scuturi sau să lovești pomul,
căci ai putea astfel vătăma atât pomul, cât și fructul său.

Peter Jackson, R.N.

Scanned by CamScanner

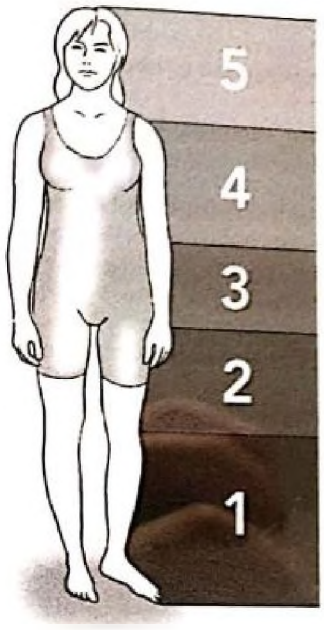
TEHNICI DE RELAXARE

Odată ce ai învăţat să-ţi aduci respiraţia la un ritm lin, regulat şi poţi să intri fără efort în relaxare, poţi învăţa mai departe cum să-ţi induci instantaneu relaxarea, cu ajutorul uneia dintre metodele incluse aici. Nu e nevoie să stăpâneşti toate aceste tehnici. Te vei îndrepta firesc către cele care sunt cele mai eficiente pentru tine şi care îţi plac cel mai mult.

Relaxarea progresivă

Stând confortabil pe un scaun sau pe o canapea, asociază fiecare dintre părţile indicate ale corpului tău, din creştet până-n tălpi, cu numărul care-i corespunde în ilustraţia de mai jos. Inspiră adânc, apoi în timp ce expiri lasă respiraţia să curgă numaidecât în jos prin tot corpul, făcând ca muşchii să ţi se moleşească complet.

După ce vei exersa o vreme, vei ajunge capabilă să inspiri o dată adânc şi apoi să spui repede numărătoarea inversă în timp ce expiri, aducând părţile respective ale corpului într-o stare de moleşeală. Cu cât mai repede spui numerele în gând, cu atât mai repede vei simţi efectele. În timp ce practici tehnica aceasta, trebuie să-ţi laşi corpul să se moleşească complet, din creştet până-n tălpi. Lasă-ţi capul să atârne liber aplecat în faţă şi lasă-ţi braţele şi mâinile să cadă moi de o parte şi de alta a corpului.



Literele care dispar

O tehnică asemănătoare pentru a te aduce la un nivel profund de relaxare este exerciţiul Literelor care dispar. E poate cea mai uşoară tehnică de relaxare imediată pe care o vei folosi. Te ajută mai ales dacă te simţi stresată în timpul zilei la serviciu sau acasă sau dacă ai nevoie de puţin ajutor ca să poţi să adormi. Când foloseşti tehnica aceasta ca să te ajute să adormi, vei simţi efectiv cum capul se adânceşte în pernă în timp ce muşchii gâtului se relaxează complet.

Scanned by CamScanner

Pe măsură ce exersezi, vei descoperi că în momentul în care ajungi la primul sau la al doilea „C", restul literelor alfabetului îţi se vor şterge din minte. Va fi un efort prea mare să spui sau să te gândeşti la litere, iar corpul ţi se va moleşi, după cum am descris mai sus. Exerciţiul acesta reprezintă una dintre cele mai rapide modalităţi de a-ţi induce în orice moment o stare minunată, confortabilă. Îl recomand în special pentru menţinerea unui sentiment de calm în timpul perioadei de adaptare care urmează imediat după naştere.

Tehnica:

- Închide ochii.
- Fă o inspiraţie adâncă, rapidă – pauză.
- Vizualizează repede literele rostogolindu-se sau venind spre tine şi spune-ţi în gând repede în timp ce expiri:

AAA-BBB-CCC-D... etc.

- Lasă-ţi capul, gâtul, umerii şi partea superioară a trunchiului să se cufunde instantaneu în cadrul corpului. Lasă-ţi braţele, mâinile şi picioarele să atârne în voie. Lucrul acesta poate fi făcut în câteva secunde şi îţi va fi de mare ajutor atunci când vei naşte şi, de asemenea, în alte situaţii de viaţă.

Masajul cu atingere uşoară

Însoţitorii la naştere învaţă la cursuri arta aplicării Masajului cu Atingere Uşoară, o tehnică elaborată de Constance Palinsky din Michigan după multe cercetări privind gestionarea durerii şi eliberarea endorfinelor.

Teoria Masajului cu Atingere Uşoară e aceea că muşchiul neted aflat imediat sub suprafaţa pielii şi numit *erector pili*

reacţionează contractându-se atunci când e stimulat. Atunci muşchiul trage în sus părul de la suprafaţa pielii, acesta ridicându-se drept şi făcând pielea de găină. La rândul ei, pielea de găină ajută la crearea endorfinelor, hormonii aceia ai stării de bine care favorizează relaxarea.

Noi folosim Masajul cu Atingere Uşoară în timpul naşterii deoarece atunci când sunt secretate endorfinele, nu e secretată catecolamina. Tehnica e foarte simplă, însă eficientă. E o minunată metodă de producere a confortului emoţional şi fizic pe care însoţitorul la naştere o aduce în sala de travaliu, fiind totodată o mângâiere la propriu şi la figurat în timpul sarcinii. Folosită în cadrul cuplului, ea constituie un prilej excelent de apropiere fizică între cei doi în lunile de sarcină avansată.

Crearea endorfinelor rezultată din practicarea Masajului cu Atingere Uşoară le ajută pe mămicile noastre să rămână calme şi să se simtă confortabil, atât înainte de naştere cât şi în timpul travaliului.

Dacă, în timp ce aplică Atingerea Uşoară, însoţitorul la naştere întinde mâinile până la sâni şi la sfârcuri şi aplică o stimulare a sfârcurilor, nu numai endorfinele sunt produse, ci şi hormonul oxitocină, care sporeşte în mod natural valurile uterine. Din acest motiv, până când nu eşti foarte aproape de momentul naşterii, însoţitorul la naştere *nu* trebuie să atingă sfârcurile în timp ce practică tehnica aceasta.

Masajul atingerii uşoare poate fi aplicat în timp ce mămica stă pe o minge pentru naştere, aplecată în faţă pe perne aşezate pe marginea patului. Dacă cuplul e în spital, cei doi pot solicita ca picioru patului să fie ajustat aşa încât să se poată îngenunchea pe pat. Dacă naşterea are loc acasă sau într-un centru de naşteri, acelaşi efect poate fi obţinut îngenunchind pe o pernă în faţa unui scaun, a unei canapele sau la marginea unui pat pe care să fie aşezate perne suprapuse, ca mămica să-şi odihnească pe ele braţele şi capul. Însoţitorul la naştere poate îngenunchea în spatele ei în timp ce efectuează Masajul Atingerii Uşoare ca în ilustraţia de mai jos sau poate folosi un scaun.

Scanned by CamScanner

Însoţitorul la naştere aplică Masajul Atingerii Uşoare

Deşi copiilor le place la fel de mult ca şi adulţilor Masajul Atingerii Uşoare, acesta nu trebuie aplicat nou-născuţilor deoarece sistemul lor nervos nu e dezvoltat suficient ca să poată simţi tipul de stimulare pe care îl oferă Atingerea Uşoară. După ce împlineşte trei-patru luni, poţi recurge la acest masaj pentru a calma un prunc irascibil.

Tehnica

Însoţitorul la naştere îşi aşază DOSUL degetelor aşa încât acestea să se întâlnească la baza coccisului (noadei). Degetele sunt apoi deplasate în sus, îndepărtându-se de coloană într-o mişcare în formă de V. Se continuă astfel traversându-se tot spatele până când se ajunge la baza gâtului. Mâinile sunt atunci aduse în jurul gâtului şi către lateralele urechilor. Zona de dedesubt a braţelor şi cea din jurul coatelor sunt deosebit de receptive la acest masaj.

A doua mişcare implică aşezarea DOSULUI degetelor la baza coloanei şi apoi, ca şi în mişcarea anterioară, se urcă treptat, formând un opt orizontal ale cărui linii curbe se încrucişează în mijlocul spatelui.

Tehnica aceasta va fi prezentată la curs şi vei avea ocazia s-o practici şi tu. Ea reprezintă un element extrem de important în HypnoBirthing. Când însoţitorul la naştere procedează cum trebuie, mama va fi uimită de rezultate.

Ancorele

În practica hipnozei, o ancoră e un mijloc de a crea un semnal sau un semn care ţi se întipăreşte prin intermediul unei asocieri cu un gest, un sunet, o imagine sau o atingere. Se spune că gândul sau sugestia se ancorează în memoria subconştientului. În HypnoBirthing, însoţitorul la naştere va implanta o ancoră care va fi pentru tine semnalul să te adânceşti mai mult în relaxare, punându-şi mâna pe umărul tău în timpul şedinţelor de practică. Însoţitorul la naştere o instruieşte pe mamă ca atunci când simte mâna punându-i-se pe umăr şi apăsând-o uşor, ea să se relaxeze imediat de două ori mai profund decât e în momentul respectiv. Vei fi uimită de puterea acestei tehnici. Sugestia mea e ca ea să devină o componentă regulată a practicii voastre împreună.

Ancorele pot fi utilizate în orice fel, la naştere şi în orice altă situaţie. O femeie de la un curs HypnoBirthing uita mereu să-şi ia vitaminele. A ancorat un memento ca atunci când îşi ia cheile de la maşină ca să plece dimineaţa, să-şi aducă aminte să-şi ia vitaminele. De-atunci nu le-a mai uitat nici măcar o dată.

Scanned by CamScanner

TEHNICI DE VIZUALIZARE

Exercițiile de respirație și de relaxare din capitolele precedente sunt elemente fundamentale ale HypnoBirthing și ar trebui exersate zilnic. Exercițiile de vizualizare nu sunt decât instrumente care să te ajute în timpul travaliului. Ai putea găsi unul dintre ele util sau le-ai putea găsi pe toate utile pentru calmarea minții și relaxarea corpului. De aceea ar trebui să le pui în practică pentru a vedea care sunt cele care-ți plac. Exercițiile acestea de vizualizare, deși utile, nu trebuie neapărat să fie practicate zilnic. Excepție face Relaxarea Curcubeul.

Relaxarea Curcubeul

Relaxarea Curcubeul e tehnica fundamentală de vizualizare în HypnoBirthing. Mămica ar trebui să practice întregul Curcubeu în fiecare zi, urmând mental prezentarea în linii mari de mai jos sau cu ajutorul CD-ului cu Relaxarea Curcubeul (ce se poate procura prin Institutul HypnoBirthing).

Muzica de fundal, „The Comfort Zone", e o compoziție a lui Steven Halpern, un autor de renume internațional, compozitor și muzician ale cărui sunete sunt menite să-ți aducă gândurile în armonie cu fluxul natural al energiei din corp. Am folosit piesa aceasta muzicală, cu excepția unei foarte scurte perioade de timp, de la începuturile HypnoBirthing. Când am comparat rezultatele obținute în perioada când n-am folosit această casetă cu rezultatele avute înainte și după, am constatat că este, într-adevăr, o diferență în ceea ce privește ușurința cu care mamele nasc atunci când folosesc caseta sau CD-ul acesta. Susținem cu entuziasm că muzica aceasta favorizează aducerea mamei aflate în travaliu

într-o stare de confort și frumoasă relaxare, creând o ambianță a nașterii plină de calm și de pace.

Ar trebui să asculți zilnic întregul CD HypnoBirthing cu Relaxarea Curcubeul sau să urmezi mental instrucțiunile pentru practica individuală. Dacă unele cuvinte sau imagini de pe casetă nu-ți provoacă un sentiment confortabil, înlocuiește-le mental cu un cuvânt sau o expresie care ți se potrivește mai bine, iar această înlocuire să te aducă și mai profund în relaxare. Orice hipnoză e o autohipnoză și e important de știut că nimeni altcineva în afară de tine nu te aduce în starea aceasta. Hipnoza e o terapie bazată pe consimțământ. Dacă observi că ai nevoie de ajutor pentru a ajunge la un nivel profund de relaxare, vorbește cu practicianul tău pentru ca împreună să ajungeți la rădăcina a ceea ce se întâmplă.

Adeseori mămicile se întreabă dacă timpul pe care îl petrec practicând dă rezultate în cazul lor. Ele constată că după una sau două ședințe de practică nu mai pot să rămână atente la material fiindcă alunecă în gândurile lor sau cad într-un somn profund. De fapt, e cum nu se poate mai bine. În cazul în care ți se întâmplă lucrul acesta, trebuie să știi că nu dormi, de fapt. Ți-ai condiționat cu succes mintea să răspundă imediat aducându-te într-o stare care seamănă cu somnul. Dacă lucrul acesta se întâmplă în mod regulat, nu trebuie decât să știi că subconștientul tău e conectat la ședințele tale de practică și le procesează pentru tine. Face parte din efectul de condiționare.

Pentru a-ți condiționa mintea în vederea relaxării, tehnica Relaxării Curcubeul nu spune nicio „poveste". Repetarea formulărilor conținute în ea e special concepută să te ajute să te deconectezi de la ceea ce te înconjoară și să te aducă la nivelul de relaxare la care vrei să ajungi repede. Oricât de plăcute ar fi, vizualizările peisajelor din natură sau petrecerea unei durate nedeterminate de timp în relaxare progresivă în timpul ședințelor de practică nu sunt necesare aici. Fie că vizualizezi în minte procesul, fie că te conduce prin el însoțitorul tău la naștere sau că asculți CD-ul, îți vei însuși cu ușurință arta după prima

Scanned by CamScanner

săptămână, dacă îți dai voie să te lași purtată fără opreliști. Dacă-ți face plăcere metoda aceasta, ai putea obține și alte discuri de la Institut, dar exercițiul Curcubeului va avea efectul scontat dacă îți condiționezi mintea și corpul să răspundă cu relaxare profundă.

Însoțitorul la naștere e un participant activ pe toată durata experienței nașterii. Nici pe departe un spectator care se simte când neputincios, când neștiutor, în HypnoBirthing însoțitorul la naștere e efectiv cel care are rolul format de a înlesni nașterea și a oferi sprijinul principal mamei. Legătura perinatală care se produce între mamă, bebe și însoțitorul la naștere în timpul acestui minunat interludiu, combinată cu relaxarea condiționată a mamei, reprezintă cheia pentru obținerea unei nașteri care să fie satisfăcătoare pentru toți cei implicați.

Cât de des cu putință, însoțitorul la naștere ar trebui să practice Relaxarea Curcubeul împreună cu tine, urmând instrucțiunile de mai jos. Practica aceasta e importantă pentru ca tu să poți pătrunde într-un nivel profund de relaxare la auzul vocii însoțitorului tău. Când exersezi împreună cu însoțitorul, e mai bine să aveți ședințe scurte, dar frecvente. În felul acesta nu veți simți că timpul petrecut împreună devine o sarcină neplăcut de lungă, pe care să aveți tendința s-o amânați până când „găsiți mai mult timp" pentru ea.

În timpul rostirii succesiunii de culori, însoțitorul la naștere trebuie să te lovească ușor pe mână și pe braț, într-o mișcare ascendentă, stimulând fluxul relaxării naturale care va pluti prin tot corpul tău în timpul fazei de subțiere și deschidere din timpul travaliului.

Lectura însoțitorului la naștere (pagina 161) conține un exercițiu de vizualizare a avansării prin travaliu care te poate ajuta să-ți reprezinți o naștere lină, calmă. Acesta poate fi practicat alternativ cu Relaxarea Curcubeul. Când alegi să folosești Lectura însoțitorului la naștere, mama trebuie să-și imagineze scena fericită în care amândoi țineți copilul în brațe și creați o legătură cu el, secunde bune după naștere. Aceasta este

o vizualizare importantă pentru întipărirea imaginii unui rezultat pozitiv, fericit.

Practica pe care o efectuați împreună e menită să consolideze condiționarea la care ajungi atunci când înveți să reacționezi la vocea și atingerea însoțitorului la naștere. Ea va consolida de asemenea legătura dintre voi în așteptarea nașterii.

Tehnica

- Găsiți un loc în care să vă simțiți amândoi confortabil și în care lumina să fie moderată. Mămica trebuie să stea pe un scaun, cu capul odihnindu-se pe spătarul scaunului sau pe o canapea, cu perne așezate sub cap și sub umeri, așa încât partea de sus a corpului să fie ușor ridicată.
- Mămică, acum îți induci blând o stare de profundă relaxare – prin metoda pe care ți-ai însușit-o. Inspiri relaxarea și o conduci prin respirație în jos prin tot corpul, folosind tehnica Respirației Calme.
- După ce ai intrat în starea aceasta calmă de relaxare, imaginează-ți că te odihnești suav pe un pat de ceață de culoarea căpșunilor, înalt de aproximativ cincizeci de centimetri. Imaginează-ți ceața roșie ca pe o ceață a relaxării naturale care curge prin corp și în jurul acestuia. Continuă să te relaxezi până când îți simți corpul aproape imponderabil și ai senzația că se contopește cu ceața. Simte ceața colorată mângâindu-ți umerii, restul trunchiului, fesele și picioarele. Lasă-te „purtată" și simte-te ca și cum ai pluti pe ceața de culoarea căpșunilor. Simte legănarea blândă. Vizualizează ceața aceasta fină saturându-ți corpul în timp ce intri tot mai adânc în relaxare. Simte-ți corpul cuprins tot mai mult de amorțeală, aproape ca și cum ar fi o bucată de țesătură moale, de culoarea căpșunilor. Simte fără opreliști ceața relaxării profunde pătrunzându-ți mintea și corpul, din creștetul capului până-n tălpi. Simte furnicătura relaxării în tălpi. Imaginează-ți propria ta ceață naturală a relaxării

Scanned by CamScanner

învârtindu-se pe deasupra şi de jur împrejurul corpului – mintea şi corpul într-o stare de pace şi linişte.

- Acum imaginează-ţi că te odihneşti pe un pat de ceaţă de o culoare portocaliu deschis, iar corpul se simte tot mai confortabil. Continuă vizualizarea urmând paşii de mai sus. Imaginează-ţi ceaţa colorată învăluindu-ţi tot corpul, pornind de la cap, mângâindu-ţi umerii, pieptul, braţele şi picioarele şi plutind încet în jos şi cuprinzându-ţi labele picioarelor. Din nou, simte furnicătura relaxării în tălpi şi dă-ţi seama că intri tot mai adânc în relaxare.
- În continuare, imaginează-ţi că stai pe o ceaţă de un galben deschis, iar ceaţa îţi înconjoară corpul pornind de la creştet şi plutind în jos peste obraji, fălci şi gură. Acum aceeaşi calitate a relaxării alunecă în jos cuprinzându-ţi umerii, partea de sus a braţelor, coatele şi mâinile, continuându-şi drumul prin abdomen, picioare şi ajungând la tălpi, pe care le cuprinde în întregime.
- Continuă vizualizarea cu fiecare dintre culorile rămase ale curcubeului – verde, albastru, indigo şi apoi alb pentru claritate.
- Acum revino încet la realitatea din încăperea ta, simţindu-te vioaie şi plină de energie.

Ficeare vizualizare îţi va induce o relaxare şi mai profundă. Ai putea chiar ajunge la o senzaţie de legănare. Tehnica şi imaginile acestea sunt importante fiindcă vor fi folosite de însoţitorul la naştere alături de tehnica Relaxării prin Metoda Mânuşii (pagina 166), în timpul naşterii. Acestea sunt tipurile de sugestii care vor facilita curgerea naturală a relaxării prin tot corpul în faza de subţiere şi de deschidere din timpul travaliului.

Lectura însoţitorului la naştere

Lectura aceasta e o adaptare după cea originală compusă de Henry Leo Bolduc pentru soţia sa, Joan, pe când se pregăteau de naşterea copilului lor. Setul de instrucţiuni apare în cartea lui Henry, *Self-Hypnosis: Creating Your Own Destiny*.

Când am citit prima dată textul lui Henry am fost emoţionată de frumuseţea cuvintelor sale. E o revărsare de sentimente atinse de evlavia cu care un tată priveşte miracolul acesta minunat. Henry exprimă o sensibilitate faţă de legătura perinatală atunci când atrage atenţia asupra faptului că atitudinea şi filozofia mamei şi a însoţitorului la naştere constituie o sugestie blândă pentru copil în timpul naşterii în aceeaşi măsură în care constituie un element liniştitor şi reconfortant pentru mamă. Îi mulţumesc lui Henry pentru că mi-a permis să înglobez câteva imagini HypnoBirthing în textul său.

O nouă viaţă se formează, creşte şi se mişcă înăuntrul tău. Eşti parte din promisiunea şi destinul vieţii înseşi. Un eveniment de mare importanţă are loc în viaţa ta... un minunat eveniment normal, natural, biologic şi spiritual. Vei avea un copil. Ceea ce se petrece acum este procesul naşterii şi al eliberării micuţei fiinţe neastâmpărate care a făcut atâta vreme parte din trupul tău.

Curând va veni timpul ca bebe să devină o persoană separată. Un ciclu se încheie şi, imediat, un altul începe. Ceea ce a fost denumit „travaliu" este experienţa aceea situată între şi între... pivotul... perioada aceea mică, scurtă de timp şi de spaţiu dintre cele două lumi ale lui bebe.

Schimbarea produsă de trecerea de la o etapă la alta aduce tensiune, apoi detensionare. Curând vei trăi experienţa aceasta, odată cu încheierea procesului schimbării. Vei putea simţi şi îmbrăţişa experienţa

Scanned by CamScanner

aceasta, întâmpinând-o ca pe ceva cu totul natural şi dătător de puteri noi.

Cu mintea clădeşti o atitudine sănătoasă şi aşteptări fericite. Naşterea fericită e în strânsă legătură cu anticiparea sănătoasă, bucuroasă, plină de iubire. E ceva deosebit de frumos. Se spune că a fi canalul prin care apare o nouă viaţă reprezintă o experienţă spirituală. Înţelegerea aceasta, relaxarea totală şi o respiraţie lină vor face ca orice disconfort să fie diminuat şi adeseori cu totul absent.

Când începi travaliul, meditează la uriaşa forţă universală... forţa vitală a naturii cu care eşti în deplină armonie în timpul acestei experienţe.

Ori de câte ori simţi cum în corp încep să se formeze valuri, gândeşte-te în mod activ că „eliberezi" tensiunea din tine şi-i „dai drumul". Există un timp pentru a simţi valul acela uterin, a curge împreună cu el şi în cele din urmă a-l elibera şi a-i da drumul.

Înveţi să te relaxezi, să curgi şi să te contopeşti cu însuşi ritmul vieţii. Relaxarea şi aşteptările pozitive te-au ajutat să afli că orice lucru e posibil.

Imaginează-ţi cu ochii minţii malul unui lac sau al unui ocean. Priveşte valurile nesfârşite care acoperă întreg ţărmul... fluxul şi refluxul apei. Observă cum înaintează şi apoi se retrag de pe nisip. Devino parte din mişcarea lor, curgând împreună cu ele. Fii parte a ritmului valurilor din corpul tău... apariţia unui val şi retragerea lui.

Inspiră adânc calmantele naturale ale corpului tău... endorfinele, mult mai eficiente decât cele mai puternice analgezice cunoscute de om... creează-ţi propria stare de seninătate şi las-o să se răspândească prin tot corpul... inspirând adânc... dând naştere copilului tău.

Cu ajutorul exerciţiului fizic, spiritual şi mental adecvat, te pregăteşti pentru această minunată celebrare a vieţii. Pe măsură ce intri în ritm şi lucrezi cu mintea şi

cu corpul, e din ce în ce mai uşor şi mai lin. De fiecare dată când auzi vocea însoţitorului tău la naştere şi simţi atingerea blândă, relaxarea ta se adânceşte cu mai mare uşurinţă.

Respiră... lent, cu încredere, blând. De fiecare dată când inspiri, inspiră relaxare şi pace. De fiecare dată când expiri, expiră stres, căci endorfinele naturale ale corpului expiră în mod voit tensiunea şi stresul.

Simte numai legănarea valului care îţi aduce copilul tot mai aproape şi mai aproape de naştere. Relaxează-te şi lasă-te purtată de ritmul natural al trupului, încrezătoare în faptul că trupul tău ştie ce are de făcut. Lasă naşterea în seama trupului. Ai încredere în el. Relaxează-te şi lasă-l să-şi facă treaba.

Cu ochii minţii şi cu simţurile lăuntrice, mental şi emoţional simte-te complet lucidă şi participativă. Vezi experienţa ca fiind deja împlinită. Ascultă cu urechile minţii acel prim sunet al vieţii celei noi.

Vizualizează cu detalii vii euforia pe care o simţi când îţi vezi copilul în momentul naşterii. Vizualizează felul în care voi trei creaţi între voi prima legătură de ataşament din viaţă. Acum vizualizează-te păşind în scena aceasta de mare bucurie. Fă parte din naşterea aceasta... împlinită. Simte-o... percepe-o. Acesta este corpul tău, aici, acum. Cu ochii minţii, vezi-te şi simte-te învăluind cu totul corpul acela... ţinând copilul la sânul tău. Acestea sunt braţele tale care cuprind copilul; acestea sunt mâinile tale care îmbrăţişează fiinţa aceasta micuţă.

Ai ştiut că poţi s-o faci şi ai făcut-o. Ai fost la înălţime, iar sentimentul de extaz e unul care nu va fi vreodată depăşit.

Participă cu bucurie şi uimire şi priveşte misterul continuu al naturii desfăşurându-se. Forţa vitală a naturii lucrează în armonie cu tine. Acum mai mult decât în orice

Scanned by CamScanner

alt moment din viața ta, ea e în tine și cu tine. Ești parte integrantă din natură, iar natura e parte integrantă din ființa ta. Ești parte din cea mai nare celebrare a vieții. Ești parte din promisiunea și destinul vieții înseși.

Trandafirul care se deschide

Una dintre cele mai simple și eficiente vizualizări este aceea a trandafirului care se deschide. Folosește tehnicile tale de respirație pentru a-ți induce relaxarea, apoi închide ochii și imaginează-ți cum copilul se deplasează blând în jos către orificiul vaginului. Imaginează-ți că deschiderea gradată a perineului e precum desfacerea blândă a petalelor unui trandafir. Vizualizarea aceasta e recomandată în timpul ultimelor zile ale sarcinii, pentru a iniția travaliul și în timpul fazelor de deschidere și de naștere din timpul travaliului.

Panglicile albastre din satin

Îți mai aduci aminte de fibrele musculare circulare care se trag în sus pentru a provoca subțierea și deschiderea cervixului? Închide ochii și imaginează-ți mușchii nu ca pe niște fibre, ci în chip de panglici moi, albastre din satin care cedează blând și cu ușurință mișcării ritmice de tragere efectuată de mușchii verticali, învârtindu-se în sus și îndărăt. Poți practica vizualizarea aceasta către sfârșitul sarcinii, astfel încât să-ți stea la dispoziție în timpul valurilor din faza de subțiere și de deschidere din timpul travaliului.

Testul de relaxare braț-încheietură

Deoarece atunci când te afli în autohipnoză nu ai o senzație anume, Testul de relaxare braț-încheietură te va amuza și te va

mira. E foarte simplu și, în același timp, foarte convingător. Tehnica e menită să asigure atât pe însoțitorul la naștere, cât și pe mămică de faptul că practica lor dă rezultate.

Tehnica

Întinde-te pe spate, cu brațele în părți, cu degetele ușor în formă de căuș pe suprafața patului sau a canapelei. Nu sta întinsă pe spate perioade lungi de timp sau atunci când ai o sarcină avansată sau ești în travaliu.

După ce ai intrat într-o stare de relaxare, imaginează-ți că însoțitorul tău la naștere ți-a legat de încheietura mâinii drepte un balon roșu uriaș, umplut cu heliu. Aproape imediat vei simți o smucitură la încheietură, ca și cum balonul ar trage în sus. Acum un alt balon plin cu heliu – de data aceasta portocaliu – e adăugat. Cele două baloane îți smucesc încă și mai zdravăn încheietura. Brațul începe să se ridice. Simți cum cotul tău face o adâncitură în canapea sau în suprafața patului. Cu cât e mai mare adâncitura, cu atât ți se ridică mai mult încheietura. Cu fiecare smucitură, brațul tău e tras și mai sus. Acum se mai adaugă încă un balon, unul galben. De fiecare dată când se adaugă un nou balon, brațul tău începe să se simtă mai ușor și mai ușor. Cu cât încerci să-ți ții brațul jos, cu atât heliul îl trage în sus. Brațul tău nu se poate opune tragerii pe care o exercită baloanele. Oricât ai încerca s-o ții jos, încheietura îți e smucită în sus. Continuă să-ți imaginezi cum tot mai multe baloane se adaugă, câte unul pentru fiecare culoare a curcubeului.

Când brațul ți s-a ridicat la aproximativ 15-25 de centimetri deasupra patului, așază-l la loc lângă tine. De fiecare dată când practici exercițiul acesta va fi nevoie de tot mai puține baloane ca să-ți facă brațul și încheietura să se ridice. La sfârșitul fiecărei perioade de relaxare, spune-ți că de fiecare dată când vei exersa, relaxarea va lua în stăpânire corpul tău mai repede decât a făcut-o vreodată până atunci. Obiectivul tău ar trebui să fie atingerea unui nivel profund de relaxare într-o perioadă foarte scurtă de timp.

Scanned by CamScanner

TEHNICI DE ADÂNCIRE A RELAXĂRII

Tehnicile acestea s-au dovedit extrem de eficiente în ceea ce privește adâncirea relaxării până în punctul în care corpul mamei e complet moale, iar ea e într-o stare aproape amnezică. Ședințele extinse ale acestor exerciții pe care le vei practica la curs cu practicianul tău te vor ajuta să atingi nivelul profund de relaxare la care vei recurge atunci când vei fi aproape de naștere propriu-zisă și vei începe să folosești respirația blândă a nașterii. Relaxarea aceasta totală îi permite mamei să pătrundă în ea, pentru a ajunge la corpul ei pe cale să nască și la bebelușul ei. Adesea mămicile rămân în starea aceasta profundă cât timp își vor ghida prin respirație bebelușul în jos prin pasajul nașterii, până la momentul ieșirii acestuia.

Pentru a practica combinația aceasta de tehnici, intră cu ajutorul respirației într-o stare de relaxare. Când îți simți corpul confortabil de moale, ești gata să mergi mai departe.

Relaxarea prin Metoda Mănușii

Relaxarea prin Metoda Mănușii e prima dintr-o combinație de tehnici de adâncire a relaxării și reprezintă una dintre modalitățile cele mai bune pentru tine și însoțitorul tău la naștere de a implanta o ancoră pentru relaxare profundă, liniștitoare. Este de asemenea de mare efect ca instrucțiune în timpul travaliului și al nașterii. Din acest motiv, eu recomand să fie unul dintre elementele principale ale ședințelor tale de practică.

Tehnica

Imaginează-ți că îți pui pe mâna dreaptă o mănușă moale, argintie – o mănușă specială din endorfine naturale. Imediat începi să-ți simți degetele de la mână mai mari și cuprinse de furnicături, ca și cum la capetele lor s-ar afla arcuri. Mănușa argintie, cu endorfinele ei curgându-ți în jurul degetelor, al palmei și al dosului mâinii, îți va face mâna să se simtă amorțită, așa cum ai simți-o dacă ai pune-o într-un vas mare cu fulgi de gheață.

Când însoțitorul îți lovește ușor dosul mâinii și al brațului, simte o furnicătură și apoi o amorțeală înconjurându-ți mâna și urcând pe braț în sus. După ce mâna și brațul au pierdut orice capacitate de a simți ceva, încep să-ți pară la fel de lipsite de viață și de simțire precum o bucată de lemn sau un articol din piele. Ceața argintie a endorfinelor îți plutește treptat prin toată mâna, astfel că o poți transfera oriunde vrei să aduci relaxare și stare de confort. Pentru a transfera efectul de amorțire, vizualizează cum îți pui mâna pe diferite părți ale corpului – fiecare parte pare acum ușoară, amorțită și nesimțitoare. Chiar și mămicile care susțin că nu se simt confortabil când sunt atinse cad în relaxare atunci când însoțitorul la naștere folosește tehnica aceasta și rostește indicații pentru naștere.

Practica îți va condiționa corpul să reacționeze cu calm atunci când simți lovitura ușoară a însoțitorului pe mână și pe braț. Focalizează-te doar asupra respirației și a vizualizărilor, nu asupra corpului. Lasă-ți corpul să stea mai departe întins, cu totul moale și nesimțitor.

Adâncometrul

Scopul acestui exercițiu este acela de a te ajuta să intri într-o stare de relaxare ultraadâncă – genul de exercițiu pe care îl vei folosi în ultima parte a fazei de deschidere din timpul travaliului.

Scanned by CamScanner

Tehnica

Cu ochii minții, vezi sau imaginează-ți înăuntrul corpului un termometru mare, moale, flexibil, în poziție inversă. Bulbul termometrului e chiar deasupra frunții tale. Tubul flexibil se întinde până la călcâie. Înăuntrul bulbului e un fluid clar de relaxare naturală.

Pe termometru sunt trecute patruzeci de grade. În timp ce numeri descrescător de la 40 la 39, apoi la 38 și așa mai departe, imaginează-ți fluidul relaxării curgând lin în jos de la un număr la următorul, scurgându-se în sistemul tău circulator și aducându-ți corpul într-o stare de relaxare. Pentru a spori ideea de relaxare ce umple fiecare celulă, nerv și mușchi din corp, vizualizează mai mult fluid curgând în jos în tubul termometrului. Vei simți o relaxare adâncă saturându-ți gradat corpul, pe măsură ce fluidul umple spațiul din tub.

În timp ce numeri lent în ordine descrescătoare, numerele rotunde – 30, 20, 10 și 0 – te vor aduce la un nou și mai profund nivel de relaxare. Când ai coborât mai jos de 20, te vei afla într-o stare de relaxare foarte profundă. Ultimele zece cifre te vor aduce la relaxarea ultraadâncă la care vei apela în ultima parte a fazei de subțiere și de deschidere din timpul travaliului.

Când corpul îți e în întregime relaxat, imaginează-ți că ai pe mână o lungă, argintie mănușă a relaxării, iar relaxarea urcă în jurul încheieturii, apoi al antebrațului, treptat către cot. Începi să-ți simți brațul aproape ca și cum n-ar fi. Odată ce ai ajuns la senzația aceasta, relaxarea poate fi transferată altor părți din corp, în special zonei pelviene inferioare. Poți pune în practică vizualizarea aceasta singură sau împreună cu însoțitorul la naștere atunci când exersezi sau în timpul travaliului.

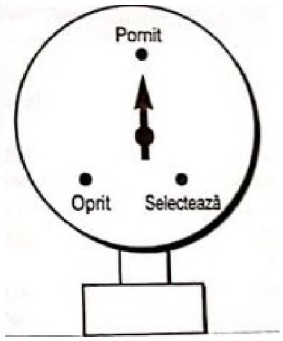
Valva Porții Senzoriale

Este o tehnică foarte simplă care, asemenea Relaxării prin Metoda Mânușii, ajută la producerea unei stări de pierdere a

simțirii în părți ale corpului pe care le alegi tu. Imaginile legate de valva de control pot fi folosite pentru o mulțime de situații, ca de pildă menținerea tensiunii arteriale la un nivel sănătos, menținerea unei cantități sigure de lichid amniotic și păstrarea controlului asupra nivelului de stres.

Tehnica

După ce ți-ai însușit arta inducerii unei stări profunde de relaxare naturală, imaginează-ți că te afli în centrul minții interioare, în Centrul de control al subconștientului, unde stai în fața unei valve mari, rotunde. Valva controlează mesajele trimise din creier prin poarta senzorială din trunchiul cerebral către toți nervii din corp. Indicatorul valvei e potrivit la poziția PORNIT în dreptul orei douăsprezece, atunci când de regulă îți vezi de treburile zilnice. Când valva e pornită, te poți mișca și poți simți normal. Dacă ar fi să te lovești, ai simți durere.



Valva de control a porții senzoriale

Pentru a opri oricare dintre sentimentele și senzațiile acelea din corp, poți muta indicatorul în poziția OPRIT din dreptul orei opt și tot corpul îți va fi cuprins de o stare de bine. Relaxarea și

Scanned by CamScanner

confortul vor începe să se instaleze. Senzația de relaxare, amorțire și furnicături începe să devină evidentă în coate, genunchi, partea de jos a picioarelor, glezne, apoi până jos la tălpi. Ori de câte ori simți furnicătura în tălpile picioarelor, știi că dirijezi relaxarea și endorfinele prin corp. Poți să simți o apăsare sau o mișcare, dar ai un sentiment de confort total.

Când indicatorul e în poziția „Selectează" din dreptul orei patru, poți dezactiva orice parte a corpului în care alegi să simți numai confort și euforie. Corpul devine condiționat să anuleze orice alt mesaj în afara celui de confort și relaxare în orice parte stabilită a corpului.

Exercițiul acesta te ajută să înveți cum să exersezi amorțirea unei mâini sau a oricărei alte părți a corpului și apoi să transferi relaxarea și amorțeala aceea abdomenului inferior.

În acest moment poți să-ți miști orice parte a corpului, atât doar că ai impresia că în mâna dreaptă nu mai e prezentă nicio senzație. Îți simți mâna ca și cum ar fi învelită într-o mănușă de relaxare. Devine grea și amorțită, aproape total imobilă. Începi să-ți simți degetele mai mari.

Acum vrei să transferi amorțeala și lipsa de senzație obrazului drept. Simte cum amorțeala se transferă acum în partea dreaptă a gurii, a limbii și a țesuturilor dinăuntrul gurii. Simte cum secțiunea aceea amorțește tot mai mult. Începi să-ți simți țesuturile din gură mai voluminoase. Acum bate ușor obrazul, până când simțirea revine la normal în partea aceea a feței. Bate ușor până când fiecare părticică a zonei respective revine la normal. Acum readu-ți mâna la picior și restabilește Relaxarea prin Metoda Mânușii.

Mâna ta transferă acum sentimentul acela greoi de amorțeală piciorului drept. Piciorul e atât de greu încât e imposibil să-l miști. Laba piciorului pare lipită de podea. Acum piciorul tău drept, pe care ți se odihnește mâna, a devenit atât de greu încât e imposibil să-l ridici. Piciorul tău drept e atât de greu încât pare lipit de podea. Orice încercare acum de a ridica piciorul tău drept cel atât de greu e imposibilă. Laba piciorului e lipită. Încearcă să-ți ridici piciorul drept. Nu poți.

Acum pune indicatorul înapoi în poziția normală „PORNIT" și readu-ți întregul corp la modul normal de funcționare. Ridică mâna dreaptă și piciorul drept. A revenit în întregime mobilitatea. Revino acum la o stare de vioiciune.

Exersând vei ajunge să atingi de fiecare dată un nivel încă și mai adânc de amorțeală și relaxare. În timpul nașterii, pe măsură ce travaliul avansează vei descoperi că ai capacitatea de a te adânci tot mai mult și mai mult, transferând amorțeala și relaxarea către abdomen și zona pelviană prin simularea Relaxării prin Metoda Mânușii. Aceasta te va ajuta să menții zonele respective pline cu endorfine și cu un sentiment de confort.

Distorsiunea temporală

Știm că oamenii care intră în stare de hipnoză rareori au simțul corect al trecerii timpului cât durează ședința de hipnoză. Aceasta este o binecuvântare pentru mama care naște.

Odată ce ți-ai însușit arta inducerii relaxării, ți-ai putea dori să începi să practici distorsiunea temporală. Când ești într-o stare relaxată, dă-ți sugestia că fiecare cinci minute vor părea ca un minut. În timpul travaliului, când te apropii de finalul fazei de subțiere și deschidere, însoțitorul la naștere îți va da sugestia că fiecare douăzeci de minute vor părea a fi cinci minute. Distorsiunea temporală e o parte importantă a nașterii și e inclusă în rândul indicațiilor pe care ți le rostește însoțitorul la naștere.

Pierderea aceasta a noțiunii timpului și starea de amnezie care o însoțește vine într-un moment al travaliului când ești atât de profund relaxată încât îți e dificil să vorbești și uiți de oamenii din jur. În acest moment pătrunzi mai adânc în corpul tău care naște și-ți întâlnești copilul, începându-vă călătoria împreună. Acesta este un dar al naturii care se poate ivi la toate nașterile dacă mama e dispusă să cedeze controlul, adâncindu-se suficient de mult în ea și lăsând nașterea în seama corpului ei și a bebelușului.

Scanned by CamScanner

Încurajarea și ajutorul practic al partenerului
sporește eficiența
tehnicilor de ușurare a travaliului
precum imaginația creativă și modelele de respirație.
Prezența sporește de asemenea șansele femeii
de a avea o naștere împlinitoare
din punct de vedere emoțional.

Carl Jones, *The Birth Partner's Handbook*

HRANA

Am vorbit despre aspectul emoțional, despre aspectul mental și despre aspectul psihologic al nașterii. Ele sunt toate importante pentru a te ajuta să ai nașterea calmă și relaxată pe care ți-o dorești. Dar ceea ce introduci în corp sub forma hranei și modul în care îți pregătești corpul din punct de vedere fizic pentru naștere va influența enorm felul în care se va desfășura nașterea. Hrana de calitate e esențială, dacă speri să ai o sarcină sănătoasă și o naștere sănătoasă și dacă vrei să eviți multe dintre împrejurările speciale ce pot apărea în ultima parte a sarcinii și care pot da un cu totul alt curs nașterii tale.

Apa: lichidul miraculos

Consumul unei cantități suficiente de apă e unul dintre cele mai importante elemente ale programului tău zilnic de sănătate din timpul sarcinii și e una dintre îndatoririle cele mai ușoare de care să ții cont în toate aceste luni. Trebuie să consumi apă sau alte lichide – precum sucurile – ca să-ți mențiii corpul hidratat pentru ca el să-și poată îndeplini cât mai bine multiplele sale funcții. Hidratarea e crucială.

Aproximativ 60% din corpul omenesc e compus din apă. Aceasta reprezintă unul dintre mijloacele de transport principale din corp, ea ducând substanțele nutritive esențiale la țesuturile și mușchii care au nevoie de ele. Apa ajută la digestie, deplasând hrana prin sistemul digestiv și apoi eliminând reziduurile toxice din corp – două procese de mare importanță atunci când ești însărcinată. Apa acționează ca lubrifiant și ca un element de protecție pentru încheieturi și pentru mușchi și joacă un rol

Scanned by CamScanner

major în funcţionarea măduvei spinării. Ea ajută de asemenea la menţinerea unei temperaturi sănătoase a corpului. Deoarece sarcina modifică felul în care corpul tău înmagazinează şi foloseşte fluidele, rinichii sunt mult mai activi în filtrarea toxinelor. Creşterea consumului de apă poate contribui la acest proces şi poate ajuta la evitarea problemelor cu toxemia gravidică atunci când sarcina e avansată.

Apa este una dintre modalităţile cele mai necostisitoare de a-ţi păstra o bună sănătate fizică în timpul sarcinii şi te va ajuta să eviţi unele dintre neplăcerile cu care se confruntă unele femei însărcinate, cum ar fi durerile articulare, constipaţia, crampele musculare, problemele digestive şi o mulţime de alte necazuri des întâlnite. E mult mai bine să eviţi aceste neplăceri decât să trebuiască să iei măsuri pentru a le trata.

Apa se pierde în permanenţă ca urmare a efortului şi a căldurii corpului şi, de asemenea, se pierde prin piele, rinichi, plămâni, colon, urină şi transpiraţie. Atunci când pierzi apa pe aceste căi, ea trebuie înlocuită deoarece corpul are nevoie de apă. Lichidul amniotic e reînnoit cel puţin de trei ori pe zi.

Vei citi şi auzi multe recomandări privitoare la cantitatea de apă pe care ar trebui s-o consume o femeie însărcinată. În general se recomandă ca o femeie însărcinată să bea opt pahare de apă zilnic. Va trebui să consumi mai multă apă dacă nivelul tău de activitate e unul ridicat, dacă trăieşti la o altitudine mai ridicată, dacă aerul din locul în care trăieşti are mai puţină umiditate, dacă temperaturile aerului sunt ridicate sau dacă consumi un nivel ridicat de fibre cu scopul de a evita constipaţia.

Recomandările actuale privitoare la stabilirea cantităţii de apă pe care ar trebui s-o bei sunt simple: lasă-ţi corpul să-ţi spună de ce are nevoie, aşa cum o face în multe alte împrejurări. Poţi foarte uşor să-ţi dai seama dacă apa pe care o bei zilnic e în cantitate suficientă verificând culoarea urinei. Un corp hidratat corect elimină o urină de culoarea unei limonade diluate. Dacă galbenul urinei tale e mai închis, trebuie să-ţi aduci aminte să bei

apă mai des şi să măreşti consumul de proteine. E cât se poate de simplu.

E indicat, de asemenea, să fii atentă la calitatea apei – apa de izvor limpede sau apa filtrată reprezintă cea mai bună alegere. Respectând riguros aceste indicaţii vei putea preveni apariţia a numeroase probleme din timpul sarcinii şi, de asemenea, uscarea pielii şi alte probleme ale tenului.

A mânca pentru doi

Nu există ceva mai important atunci când porţi în pântec un copil decât hrana pe care i-o oferi ca să se dezvolte şi să crească. Reţine, clădeşti în tine un omuleţ nou format din oase, organe, ţesuturi, muşchi, sânge şi celule. Nu contează cu câtă conştiinciozitate şi cu câtă grijă construieşti ceva, dacă materialele pe care le foloseşti nu sunt cele mai bune atunci proiectul tău s-ar putea dovedi mai puţin reuşit decât l-ai vrea. A clădi o fiinţă omenească e o sarcină încă şi mai exigentă. Nu se acordă suficientă atenţie hranei din timpul celor nouă luni de sarcină şi nu se vorbeşte aproape deloc despre modul de a te hrăni înainte de concepere, aşa că acum e momentul să-ţi asumi responsabilitatea pentru oferirea unei hrane de calitate bebeluşului tău. Rezultatul minimalizării importanţei acestui subiect vital e acela că prea multe femei altminteri aparent sănătoase ajung să sufere de diverse afecţiuni spre sfârşitul perioadei de sarcină. Dr. Tom Brewer face referire la aceste probleme în cele două cărţi ale sale – *Metabolic Toxemia in Late Pregnancy* (*Toxemia gravidică metabolică în sarcina avansată*) şi *What Every Pregnant Woman Should Know* (*Ce ar trebui să ştie orice femeie însărcinată*). Recomandăm din toată inima lectura acestor cărţi pentru a învăţa cum să eviţi majoritatea problemelor cu care se confruntă femeile la termen.

Din moment ce filozofia HypnoBirthing e totodată o filozofie care pune accentul pe preîntâmpinarea – nu pe tratarea

Scanned by CamScanner

– consecințelor unei alimentații precare, am stabilit câteva sugestii generale care vă vor fi de ajutor fie și copilului pentru a menține o stare bună de sănătate. Pentru ca bebelușul să fie sănătos e necesar ca mama să fie sănătoasă. Mamelor sănătoase li se întâmplă mai rar să nască bebeluși cu greutatea scăzută, să aibă nașteri premature, să se confrunte cu HIS (hipertensiune indusă de sarcină) sau, mai simplu, cu tensiune arterială ridicată și să sufere de toxemie gravidică. (Ultimele două sunt în general considerate laolaltă, deși nu e tocmai nimerit, sub denumirea de preeclampsie). În general, sarcinile și nașterile mamelor sănătoase sunt mai apte să fie „normale". Punctul de plecare pe calea unei sănătăți bune în timpul sarcinii, indiferent în a câta lună ești, îl reprezintă înțelegerea că tu ești singura sursă de hrană pentru bebelușul tău. Dacă e să fie bine hrănit, aceasta se poate întâmpla numai prin intermediul tău.

Sigur, suplimentele de vitamine destinate perioadei de sarcină sunt bune, însă ele sunt exact asta – suplimente – ceea ce înseamnă că ar trebui să le consumi pe lângă o hrană complet nutritivă, nu ca substitut pentru un program alimentar bun. Aceasta mai înseamnă, de asemenea, că, la fel ca majoritatea oamenilor, atunci când îți faci cumpărăturile alimentare trebuie s-o faci cu mare atenție. Cumpără alimente proaspete și organice cât mai des cu putință, nu alimente procesate, și informează-te în privința fructelor și legumelor care ar putea fi stropite cu pesticide sau tratate cu conservanți. La fel ca în privința oricărui alt aspect din timpul sarcinii, informează-te. Trebuie să-ți ocrotești bebelușul.

Notă: deși aceste sugestii au fost revizuite de un dietetician și au fost elaborate de nutriționiști, dacă sarcina ta e una cu împrejurări speciale sau dacă ți s-a recomandat să ții seama de indicații speciale privitoare la hrană, e bine să consulți un nutriționist sau un dietetician, nu să dai curs sugestiilor prezentate de noi.

Ingredientele necesare creșterii unui bebe fericit și sănătos se află în alimentele sănătoase. Ar trebui să-ți stabilești o creștere a nivelului de calorii consumate zilnic cu aproximativ 300 de calorii. Iată câteva sugestii[1]:

Ce să mănânci:

Proteine din belșug: 75-100 de grame zilnic, consumate sub forma mai multor gustări sau mese ușoare de-a lungul zilei. Proteina reprezintă temelia programului tău nutrițional. Ea se află în alimente precum brânza de vaci, laptele, înghețata, iaurt înghețat, brânzeturi (cu excepția brânzeturilor moi ca Roquefort, Brie și Camembert) , pește din sursă sigură (vezi mai jos), unt de arahide, carne roșie slabă, carne de pui, ficat, carne de porc, șuncă, carne de vițel, ouă, unt, carne de iepure, legume, nuci și semințe (din surse de bună calitate) și fructe.

Sare de mare celtică sau mediteraneană căreia nu i-au fost înlăturate mineralele – sărează după gust.

Pește din sursă sigură – crește consumul de pește din sursă sigură sau de uleiuri din pește care conțin omega-3. Înainte de consum, verifică riscurile de contaminare cu mercur.

Alimente verzi: alimente crude de culoare închisă, frunzoase, țelină, ardei gras verde, mere, broccoli, mazăre, avocado, fasole verde, varză de Bruxelles, sparanghel, broccoli, fasole, varză, mangold (sfeclă elvețiană), struguri, lămâi verzi, frunze de sfeclă, zucchini, frunze de păpădie, salată verde (numai ocazional, deoarece poate limita absorbția calciului), măcriș de baltă, mazăre de zăpadă.

Alimente portocalii – dovleac, yam și cartofi dulci, pepene galben, portocale, piersici, caise, nectarine, mandarine, morcovi, ardei (cruzi și gătiți).

Alimente roșii – pepene roșu, căpșuni (dacă nu au fost stropite cu pesticide), ardei (cruzi sau gătiți), roșii, mere, zmeură

1 Recomandări preluate din surse precum *National Dairy Council*, cartea Dr. Thomas Brewer *Metabolic Toxemia in Late Pregnancy*, website-ul *Blue Ribbon Baby* și din diverse articole despre nutriție, *n.a.*

Scanned by CamScanner

(bea ceai din frunze de zmeură roșie), cireșe, revent, cartofi roșii, ardei capia, ridichi.

Fructe colorate – ananas, pere, banane, kiwi, struguri.

De evitat:

Alcool
Cofeină
Nicotină

Cărnuri procesate – hot dog, carne la conservă, salam de Bologna, lehărvurși.

Pește crud – stridii, sushi și altele.

Grăsimi nenecesare – mâncăruri prăjite, cartofi prăjiți, fast food.

Alimente albe – zahăr rafinat, produse din făină albă, orez alb, cartofi albi.

Dulciuri – bomboane cu calorii fără nicio valoare nutritivă.

EXERCIȚIILE FIZICE

E deosebit de important să faci exerciții fizice în timpul sarcinii. Însă e la fel de important să nu-ți faci un program de exerciții care să devină o corvoadă sau care să-ți consume o groază de timp. Ideea e să găsești modalități de a-ți tonifia corpul care să fie la fel de naturale ca nașterea pentru care te pregătești. Diversifică exercițiile pe care le efectuezi și formează-ți obiceiul de a le efectua cât de des poți în cadrul activităților tale de zi cu zi.

Vei descoperi că multe exerciții pot fi efectuate cu diferite ocazii. Unele pot fi chiar efectuate în pat imediat ce te trezești dimineața sau imediat înainte de a te culca noaptea. Dacă ești obișnuită să faci exerciții într-un ritm accelerat, consultă-ți furnizorul de asistență medicală, ca să fii sigură că tipul acesta de exerciții nu-ți va afecta bebelușul.

Una dintre cele mai bune modalități de a te asigura că exersezi regulat e să intri într-un grup de practicante a exercițiilor fizice prenatale. De cele mai multe ori, mamele care iau parte la astfel de cursuri au o atitudine optimistă cu privire la sarcina lor și la nașterea care va avea loc. Evită orice grup în care participantele spun povești despre nașteri nefericite și le plâng de milă protagonistelor.

Mersul pe jos

Mersul pe jos reprezintă unul dintre cele mai bune exerciții pe care le poți face. Te ajută să ai o respirație mai bună și îți fortifică picioarele. Nu e nevoie să urmezi un program strict de mers pe jos, dar poți căuta modalități prin care să-ți procuri puțin mers pe jos în plus, de exemplu parcând la o distanță mai

Scanned by CamScanner

mare de intrarea de la serviciu sau de la supermarket. În loc să comunici prin telefon sau să iei liftul până la un alt etaj, creează-ți ocazii de a merge pe jos prin clădirea în care lucrezi. Mergi cât de des poți. Ai grijă ca suprafețele pe care mergi să fie netede și sigure și poartă încălțăminte practică. Mersul în pas rapid e bun de la începutul până la jumătatea sarcinii. După aceea ar fi bine să micșorezi puțin ritmul de mers, pentru ca bebelușul să nu fie zdruncinat prea tare. Când efectuezi exerciții în ritm accelerat, sângele tău e direcționat către brațe și picioare și nu mai e trimis către uter, ceea ce înseamnă că bebelușul probabil că nu mai primește cantitatea de sânge oxigenat pe care ar trebui s-o primească. Temperează-ți ritmul de mers.

Evită să-ți soliciți spatele: exersează o postură corectă

Pe măsură ce sarcina avansează, va fi nevoie să micșorezi gradul de solicitare a spatelui având grijă să menții o postură corectă. Și persoanele însărcinate, și orice altă persoană poate avea o postură corectă imaginându-și că o coardă întinsă pornește dintr-un punct situat în fața lobului urechii, coboară prin umeri și apoi prin osul șoldului până la un punct situat chiar în spatele osului gleznei. Menținând capul în linie cu coarda aceasta imaginară nu vei ajunge să „mergi cu capul înainte", cu bazinul tras în spate sau să te gârbovești pe măsură ce iei în greutate și în dimensiuni.

Nu te lăsa pe spate, cu capul situat în spatele liniei imaginare, ca să nu îți scoți abdomenul în față și astfel să ajungi să mergi „ca rața". Multe femei merg în postura aceasta, cu vârfurile picioarelor în afară – așa cum sunt portretizate în parodii și în serialele de comedie – cu mult înainte să se producă ultima „coborâre" a bebelușului. Chiar și după ce aceasta are loc, atenție la modul în care te porți și-ți porți bebelușul poate influența mult felul în care te simți la sfârșitul zilei.

Unul dintre cele mai bune mijloace de a menține o postură bună și de a-i favoriza bebelușului o poziție prielnică pentru naștere constă din a evita să te cocârjezi în zona pelviană. Lucrul acesta nu e foarte ușor de înfăptuit, când atâtea mașini din ziua de azi au scaune sport, în formă de scoică, dar devine posibil dacă pui o pernă pe scaun și apoi te așezi, așa încât să stai mai sus. Evitarea scaunelor cu spătare curbate îi e recomandată și femeii însărcinate care e interesată de obținerea unei poziții optime pentru bebeluș, la naștere.

Una dintre cele mai bune modalități de a exersa o postură bună în timp ce stai așezată este aceea de a te așeza în mod regulat pe o minge pentru naștere (cunoscută și ca minge pentru gimnastică). Aceste mingi practice pot fi cumpărate la prețuri foarte rezonabile din multe tipuri de magazine, printre care majoritatea magazinelor cu articole sportive. Mingea pentru naștere îți permite să stai dreaptă și în același timp îți tonifică partea interioară a coapselor și zona pelviană. Folosește-o în loc de scaun când te așezi la masa de scris sau când vrei să te relaxezi acasă. Mingea pentru naștere îți e de mare folos când sarcina e avansată și ea reprezintă locul în care să te așezi pentru a te balansa în timpul travaliului. Constituie unul dintre instrumentele cele mai bune și mai simple pe care le-ai putea cumpăra.

Un alt exercițiu de ajutor pentru a diminua gradul de solicitare a spatelui este „balansul pelvian". Exercițiul acesta ajută la evitarea tensionării spatelui, întărește mușchii abdominali, mărește flexibilitatea din zona inferioară a spatelui și favorizează o poziție dreaptă a coloanei vertebrale. Există mai multe moduri de a efectua balansul pelvian. Mai jos sunt prezentate instrucțiunile pentru două dintre metode.

Prima metodă: Folosindu-te de un scaun masiv sau de o altă piesă de mobilier pentru sprijinul brațelor și pentru echilibru, stai în picioare la aproximativ o jumătate de metru de obiectul respectiv. Îndoaie foarte ușor genunchii.

Înclină-te în față de la nivelul șoldurilor și împinge fesele în spate. Păstrează spatele drept. Lasă-ți mușchii abdominali să

Scanned by CamScanner

se relaxeze pentru câteva secunde în timp ce creezi balansul. Îndoaie genunchii ceva mai mult și trage de șolduri în față, strângând fesele dedesubt ca și cum ai fi gonită din spate cu o mătură. Repetă procedeul de mai multe ori.

A doua metodă: mai poți efectua legănarea pelviană stând întinsă pe spate, în primele luni de sarcină. După ce copilul începe să ia în greutate, vei evita să stai întinsă drept pe spate.

Stând pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe podea, încordează mușchii abdominali inferiori și mușchii feselor. Șezutul se va ridica de la podea, apăsând zona șalelor în jos către podea. Menține poziția aceasta câteva secunde și apoi destinde mușchii. În timpul efectuării exercițiului, arcuiește-ți spatele cât de mult poți. Repetă procedeul de mai multe ori.

Vei constata că exercițiul acesta reprezintă o tehnică excelentă de aplatizare a abdomenului după naștere.

Tonifierea zonei interioare a coapselor și a mușchilor picioarelor

Tonifierea coapselor interioare și a picioarelor e extrem de importantă pentru un travaliu reușit. În ultima fază a nașterii, atunci când îți conduci bebelușul în jos prin pasajul de naștere până afară din vagin, s-ar putea să adopți multe poziții care îți vor solicita picioarele în moduri mai neobișnuite. Mușchii coapselor interioare vor trebui să fie pregătiți.

Poziția unu: Cele mai bune rezultate în materie de tonifiere pot fi obținute așezându-te pe podea sau în mijlocul unui pat, cu tălpile lipite una de alta. Apleacă-te ușor în față și așază-ți mâinile pe glezne.

Cu coatele stând pe interiorul genunchilor, apasă ușor coatele în jos. Nu forța apăsarea în timp ce întinzi acești importanți mușchi inghinali. Cu timpul, pe măsură ce exersezi, adu progresiv și cu o mișcare blândă călcâiele către vintre, până când acestea vor ajunge să se întâlnească, iar genunchii aproape

că vor sta pe podea. Nu te grăbi să ajungi în acest punct. Ia-o cu încetul. Odată ce ai ajuns la gradul acesta de tonifiere a mușchilor respectivi, ar trebui să-ți îndrepți spatele în timpul ședințelor de practică ce vor urma.

Tonificarea mușchilor din interiorul coapselor

Poți efectua exercițiul acesta singură, dar e mai distractiv dacă îți implici însoțitorul la naștere. Folosind aceeași tehnică descrisă mai sus, cere-i acestuia să te ajute stând în spatele tău și așezându-și mâinile sub genunchii tăi, după care să îi apese în sus pentru a opune rezistență mișcării tale. În timp ce el procedează astfel, tu îți apeși încet genunchii în jos. Apoi însoțitorul la naștere îți apasă genunchii în jos, în timp ce tu ți-i împingi în sus și întâlnești astfel rezistența opusă de mâinile lui.

Poziția doi: Stând în șezut, cu genunchii îndoiți și ridicați spre umeri, așază-ți palmele pe interiorul genunchilor și împinge

Scanned by CamScanner

genunchii către exterior. Adu-i apoi din nou în poziția inițială și din nou depărtează-i apăsându-i. Procedează așa cam zece minute în cadrul fiecărei ședințe de practică.

Când te apleci să iei obiecte joase sau când ridici de jos un obiect sau un copil mic, îndoaie genunchii, nu te apleca de la nivelul șoldurilor. Nu încerca să ridici obiecte grele.

Broasca Săritoare

Poziția Broaștei Săritoare ne parvine de la moașele din Virgin Islands. Această poziție ghemuită simplă, cu aplecare în față e folosită în multe locuri din lume. Ea nu doar că te ajută să-ți tonifici mușchii, dar îți și oferă una dintre cele mai bune poziții pentru travaliu atunci când ești foarte aproape să naști.

Multe femei din alte culturi folosesc în mod obișnuit poziția statului pe vine atunci când nasc, însă trebuie să reții că femeile acelea stau în poziția respectivă mare parte din zi, în timp ce își fac treburile. Femeile din occident nu sunt înclinate în mod natural spre statul pe vine, așa că postura aceasta trebuie exersată. Există două moduri de a te așeza în poziția Broaștei Săritoare – cu brațele întinse în față, plasate între genunchii larg desfăcuți sau cu brațele în spatele tău, de o parte și de alta a șoldurilor. A doua poziție e ideală pentru naștere, fiindcă ia toată presiunea de pe fese și oferă acces neobstrucționat atât bebelușului, cât și persoanei care te asistă. Timpul pe care îl vei petrece exersând forma aceasta modificată de ghemuire va fi un timp petrecut cu folos.

Adoptarea poziției Broaștei Săritoare în timpul travaliului vă oferă beneficii și ție, și bebelușului în timpul Respirației Nașterii. Iată numai câteva dintre beneficiile acestei poziții:

- Lărgește deschiderea pelviană
- Relaxează și deschide țesuturile perineale
- Ajută la evitarea rupturii și scade probabilitatea unei episiotomii

- Ușurează tensiunea din partea de jos a spatelui
- Crește alimentarea cu oxigen a copilului
- Scurtează pasajul nașterii
- Îți permite să vezi limpede nașterea copilului
- Folosește puterea gravitației

Deși recomand poziția Broaștei Săritoare, încercarea de a o adopta o perioadă oricât de scurtă de timp atunci când mușchii nu-ți sunt tonificați corespunzător ar putea avea ca rezultat durerea sau vătămarea mușchilor de la picioare. Dacă alegi să naști sprijinită de brațele proptite în podea la spatele tău, va trebui să-ți toniifici mușchii brațelor. Merită să petreci un timp exersând, fiindcă poziția aceasta e una ideală pentru naștere.

Scanned by CamScanner

Poziţiile Broaştei Săritoare

Tehnica

Atunci când efectuezi prima dată poziţia Broaştei Săritoare, s-ar putea să ai nevoie să fii ajutată să cobori în poziţia corectă. Însoţitorul la naştere te poate ajuta stând în spatele tău, aşa încât tu să te sprijini cu spatele de picioarele sale în timp ce el te ţine de mâini, pentru echilibru. Însoţitorul mai poate sta şi în faţa ta ca să te ajute în timp ce cobori încet în poziţia indicată.

Din poziţia stând în picioare cu tălpile aşezate pe podea cam la o distanţă de o jumătate de metru una de alta, lasă-te pe vine sprijinindu-te pe vârfurile picioarelor, cu genunchii desfăcuţi larg. Aşază-ţi mâinile pe podea fie între picioare, fie în lateralul acestora.

O variantă a acestei poziţii e să te aşezi în genunchi, cu picioarele desfăcute larg în părţi. Coboară-ţi corpul şi sprijină-l

pe picioare, fesele stând pe călcâie. Aşază-ţi mâinile în faţa ta. Poziţia aceasta poate fi transformată în poziţia în patru labe prin simplul gest de a-ţi muta mâinile mai în faţă şi a-ţi ridica fesele, ajungând astfel în poziţia Stând pe Mâini şi pe Genunchi. Poziţia aceasta este de asemenea excelentă pentru naştere. În timpul naşterii ai putea simţi nevoia să pui perne sub mâini şi sub genunchi.

Poziţia Stând pe Mâini şi pe Genunchi pentru gimnastică sau pentru naştere

Exerciţii pentru planşeul pelvin

Nu se acordă suficientă atenţie exerciţiilor pentru planşeul pelvin, numite uneori şi Kegel. Ele sunt printre cele mai importante dintre toate exerciţiile prenatale de tonificare a muşchilor. Concepute să întărească muşchii folosiţi în faza ultimă a travaliului – cea a naşterii – exerciţiile acestea vizează reţeaua de muşchi care formează cifra opt în jurul întregii zone vaginale şi anale.

Tonificarea muşchilor planşeului pelvin are şi rolul foarte important de a ajuta muşchii implicaţi să revină după travaliu la

Scanned by CamScanner

dimensiunea lor normală și poate fi de ajutor în prevenirea unor probleme urinare care apar odată cu vârsta. Controlul asupra acestei zone poate spori plăcerea în timpul actului sexual după ce a avut loc o naștere. Te vei bucura de încrederea pe care ți-o dă tonifierea sfincterelor anal și vaginal pe măsură ce sarcina avansează și presiunea exercitată asupra vezicii și a intestinului crește.

Tehnica

În poziție șezândă, începe prin a contracta cât mai mult posibil mușchii cei mai de jos ai tractului anal și ai celui vaginal. Continuă să încordezi mușchii vaginali, simțind cum se contractă de-a lungul vaginului până în partea de sus a acestuia. Când lucrezi cu mușchii anali, strânge-i până când ai senzația că tragi anusul în interiorul rectului. Deși nu e neapărat necesar, poate fi totuși de ajutor să numeri de la unu la zece în timp ce efectuezi aceste exerciții, încordând puțin mai mult cu fiecare număr. După ce ai încordat mușchii dintr-o anumită zonă, menține încordarea câteva secunde și apoi destinde mușchii încetul cu încetul.

Acești mușchi sunt aceiași pe care îi folosești pentru a opri fluxul de urină. Ca să vezi dacă efectuezi exercițiul acesta corect, încearcă să oprești fluxul de urină în timp ce urinezi. Odată ce ai stabilit că faci corect exercițiul, nu mai continua să recurgi la oprirea fluxului de urină, fiindcă procedând astfel mai mult decât e cazul ai putea da naștere unei infecții urinare. Efectuează exercițiul acesta de mai multe ori pe zi, repetând de cinci-zece ori cu fiecare ocazie. Cu cât exersezi mai des, cu atât ai mai mult de câștigat. Exercițiile acestea pot fi efectuate cu ușurință oricând, oriunde, fie la muncă, fie acasă, în timp ce conduci sau în timp ce mergi pe jos. Important este să LE FACI.

MASAJUL PERINEAL

Masajul perineal reprezintă una dintre modalitățile cele mai vechi și mai sigure de îmbunătățire a sănătății, circulației sângelui, elasticității și nivelului de relaxare al mușchilor planșeului pelvin. Efectuată în ultima parte a sarcinii, începând cu aproximativ șase-opt săptămâni înainte de termen, tehnica aceasta te va ajuta de asemenea să identifici și să te familiarizezi cu țesuturile pe care le vei relaxa și cu zona prin care îți vei naște pruncul. *Masajul perineal e de o importanță vitală pentru succesul unei nașteri HypnoBirthing.* Nu e deloc indicat să treci ușor peste exercițiul acesta.

Masarea cu ulei ajută țesuturile perineale să se înmoaie și astfel să se desfacă ușor, fără să opună rezistență atunci când se deschid în timpul nașterii pentru a permite trecerea bebelușului. Masând, tu sau partenerul tău, acești mușchi, îi poți determina să se relaxeze și să se deschidă în exterior ca răspuns la presiunea exercitată asupra lor.

Masajul acesta îți amplifică șansele de a naște menținându-ți perineul intact. Când marginea perineului e moale și relaxată, bebelușul alunecă ușor peste ea și afară din vagin. Vei fi răsplătită pentru atenția pe care o acorzi acestui masaj. E simplu, dar atât de eficient. E indicat să-l iei în serios. Masajul trebuie efectuat *în fiecare zi, timp de cel puțin cinci minute.*

Din cauza dimensiunii crescute a taliei tale și a dificultății de a te apleca peste abdomen, ar putea fi mai ușor dacă altcineva ar face masajul în locul tău. Dacă e efectuat cu blândețe nu are de ce să apară niciun disconfort. Eu le sugerez cuplurilor să-l efectueze atunci când fac dragoste.

Dacă îți faci singură masajul, îți va veni mai ușor dacă așezi un picior pe un scaun, celălalt aflându-se la o distanță

Scanned by CamScanner

de aproximativ o jumătate de metru – un metru de scaun. În felul acesta poți să ajungi mai ușor prin spate la zona din jurul abdomenului și de sub el.

Unghiile trebuie să fie netede și tăiate scurt atunci când faci acest masaj. Folosirea unei mănuși din cauciuc va îndepărta orice pericol ca eventuale suprafețe mai aspre ale mâinii să irite țesutul vaginal. Poți folosi ulei de măsline extravirgin, ulei de migdale, ulei de caise sau un gel lubrifiant. Evită uleiurile parfumate.

Tehnica

Toarnă puțin ulei într-o ceașcă mică sau într-o farfurioară mai adâncă. (Uleiul rămas după masaj trebuie aruncat; nu-l refolosi).

Așază-te cu spatele sprijinit de perne și stai comod. O bună idee ar fi să folosești o oglindă în primele dăți în care faci exercițiul acesta. Ea te va ajuta să identifici mușchii implicați și-ți va permite să observi cum se destinde marginea perineului.

Cufundă-ți degetul mare în ulei și înmoaie-l pe toate părțile. Dacă un partener îți face masajul, acesta va folosi degetul arătător și pe cel mijlociu. Degetul tău mare sau degetele partenerului trebuiesc cufundate în ulei până la nivelul celei de-a doua încheieturi a degetului și introduse în vagin până la o adâncime de cinci-opt centimetri, apăsând în jos pe zona dintre vagin și rect. Freacă cu ulei marginea interioară a perineului și peretele vaginal inferior.

Menținând o presiune constantă, lasă-ți degetele să alunece în sus de-a lungul pereților vaginului într-o mișcare glisantă de forma literei U. Presiunea aceasta va întinde țesutul vaginal, mușchii care înconjoară vaginul și marginea exterioară a perineului. Asigură-te că întinzi porțiunile interioare și marginea exterioară a perineului. La început vei simți încordarea mușchilor, dar cu timpul și exersând, țesutul se va relaxa.

Exersează relaxarea mușchilor întinși imaginându-ți cum perineul se deschide în afară sub presiunea exercitată asupra lui. Vizualizarea bobocului de trandafir care se deschide e folositoare în timpul acestui exercițiu.

PREGĂTIREA PENTRU ÎNTÂMPINAREA BEBELUȘULUI

Fii sigură pe tine. Transmite două mesaje:
primul, că acest bebeluș
e venit în urma unei documentări amănunțite
și că tu ești un părinte pregătit și informat.
Faci tot ce poți face pentru a avea grijă
de sănătatea ta și de cea a bebelușului.
Al doilea, că ceri același lucru de la personalul
care te asistă.

William Sears și Martha Sears, *The Birth Book*

Până acum ai făcut tot ce trebuie pentru a te pregăti mental, emoțional și fizic pentru nașterea bebelușului. Acum e timpul să începi să pui totul cap la cap.

Dacă tu și însoțitorul tău la naștere aveți o viziune clară a lucrurilor care vor favoriza nașterea cea mai naturală, blândă și satisfăcătoare cu putință, atât pentru tine cât și pentru bebe, atunci nu veți ajunge în postura de spectatori ai unei nașteri controlate de alții.

Cea mai bună modalitate de a te asigura că nașterea ta va fi o experiență pozitivă, sănătoasă și sigură pentru tine și pentru bebe o reprezintă o pregătire completă și o planificare amănunțită. Așezându-vă amândoi să stați de vorbă și să hotărâți ce e important pentru tine și sigur pentru bebe măriți cu siguranță șansele de a avea cea mai satisfăcătoare naștere. În absența unui Plan de naștere, personalul din spital și persoanele care te asistă la naștere nu au cum să știe cum anume vrei să fie nașterea ta.

Scanned by CamScanner

Preferințele tale legate de naștere

Prea adesea cuplurile vorbesc despre experiența nașterii pe care au avut-o în termeni de dezamăgire de genul: „Ei, data viitoare o să știu eu..." sau „Dacă doctorii ăștia nu s-ar fi apucat să..."

Acum e momentul să pui punctul pe i. Să sperăm că ți-ai asigurat un furnizor de asistență la naștere care să asculte ce ai de spus și să-ți respecte dorințele. În felul acesta vei fi mai încrezătoare în faptul că nașterea ta nu se va transforma fără să fie nevoie într-un „eveniment medical". Totuși, nu poți să mergi pe ideea că dacă ai discutat la debutul sarcinii cu furnizorul tău de asistență medicală, acesta își va aminti conversația respectivă atunci când va veni vremea să naști. Aici intervine rolul Planului de naștere. Trebuie să vorbești din timp și frecvent cu medicul sau cu moașa despre preferințele tale legate de naștere și nu ar trebui să lași la voia întâmplării aducerea în discuție a subiectului acestuia, gândindu-te că o să-l abordezi când te apropii de termen. Va trebui să-i reamintești furnizorului tău de asistență că ați căzut de acord ca nașterea aceasta să fie una naturală, dacă există cea mai mică șansă în acest sens. Dacă ți-ai făcut temele atunci când ai ales furnizorul de asistență la naștere și locul în care vei naște, atunci asta n-ar trebui să fie o problemă.

Dacă ai ales o clinică sau o asociație ai cărei medici funcționează prin rotație, aceasta însemnând că oricare dintre ei ar putea fi cel care te va asista la naștere, fă mai multe copii și solicită ca fiecare dintre ei să primească o copie a preferințelor tale legate de naștere. Adu cu tine copii suplimentare la fiecare vizită prenatală, așa încât să poți vorbi cu fiecare dintre persoanele care te-ar putea asista la naștere. Dacă plănuiești să naști acasă sau într-un centru de nașteri, va trebui să ai grijă ca moașa ta și oricine altcineva va fi de față să aibă o copie.

Orice persoane din viața ta care au de gând să fie de față atunci când vei naște ar trebui să știe că ai un plan stabilit și că

nașterea ta nu e momentul în care să-și istorisească ele povestirile legate de evoluția propriului travaliu sau să încerce în orice fel să influențeze cursul travaliului tău, dându-ți sfaturi. Deoarece tu și însoțitorul tău la naștere ați putea fi într-o situație neplăcută dacă s-ar isca vreun conflict, o bună idee ar fi ca oricine va fi de față la nașterea ta să ia parte la cursurile HypnoBirthing împreună cu tine. Dacă lucrul acesta e imposibil, chestiunea ar trebui obligatoriu discutată înainte de travaliu. E important ca toată lumea prezentă la naștere să înțeleagă ce faci și să fie conștientă de nevoia ta de a fi înconjurată de un mediu calm și odihnitor.

Poate că ar fi bine să te gândești de două ori înainte de a invita să fie de față la travaliul tău pe oricine altcineva în afară de un însoțitor de travaliu profesionist. Când te gândești la ambianța în care ai făcut dragoste atunci când ai conceput copilul acesta, ai putea avea în vedere aceeași ambianță și la naștere – încăperea slab luminată, intimitate, muzică, fără întreruperi. Aceasta este atmosfera cu care ar trebui să te înconjori atunci când îți naști pruncul.

O asistentă care a luat parte la multe travalii și nașteri mi-a spus odată, mai în glumă, mai în serios, că fiecare persoană aflată în încăpere în plus față de cei doi părinți în devenire și însoțitorul de travaliu pare să adauge travaliului câte o oră în plus – câte persoane în plus, atâtea ore în plus. E de dorit să ai numai energie prielnică nașterii în încăperea în care iți desfășori travaliul. Tu și partenerul tău sunteți vedetele, regizorii și producătorii acestei piese. Voi decideți totul.

Atunci când le prezinți furnizorilor de servicii medicale preferințele tale legate de naștere, păstrează în minte gândul că intenția ta nu e să „te iei de" personalul medical sau de practicile curente din spitalul sau centrul respectiv. Foile HypnoBirthing cu Planul de naștere sunt formulate în așa fel încât să nu sune ca un document care face solicitări pe un ton bătăios. Atunci când discuți cu furnizorii tăi de servicii medicale despre preferințele legate de naștere, e indicat să-i asiguri că se vor bucura de toată cooperarea ta în cazul în care apare o necesitate medicală.

Scanned by CamScanner

O sugestie de formulare a preferinţelor tale legate de naştere se găseşte la sfârşitul acestei cărţi. Instructorul tău HypnoBirthing îţi va da un formular pentru uzul tău personal, alături de o scrisoare adresată furnizorului tău de asistenţă medicală. În funcţie de oraşul în care locuieşti, unele alegeri din rândul preferinţelor tale ar putea fi deja „standard" în cazul instituţiei sanitare respective. Ar trebui să întrebi despre lucrul acesta atunci când aduci în discuţie subiectul preferinţelor tale, în timp ce faci turul instituţiei. Poţi să sari peste orice puncte de pe listă care nu-ţi stârnesc interesul sau să scrii „Anulat" în faţa celor despre care ştii că deja sunt puse în practică. După fiecare secţiune este prevăzut un spaţiu în care să notezi solicitări suplimentare sau comentarii.

Deci ce anume e important din ceea ce apare pe Planul de naştere? După cum spune Dr. Lorne Campbell: „Totul e important, iar fiecare punct căruia îi acorzi importanţă trebuie adus în discuţie." Părinţii trebuie să-şi repete dorinţele în mod limpede pe toată perioada sarcinii şi atunci când sunt internaţi în instituţia în care vor naşte.

Una dintre cele mai bune modalităţi de a te asigura că vei avea o relaţie fără probleme cu asistenta ta din timpul travaliului şi al naşterii e să întrebi, atunci când ajungi, dacă e de serviciu vreo asistentă care preferă naşterea naturală şi, în caz că da, dacă ar putea fi ea cea care să te asiste la naştere.

Dacă ţi se spune că asistentele nu citesc Planul de naştere şi că le văd ca pe o hartă care îndrumă direct către sala de operaţii, să-ţi aduci aminte că prejudecata aceasta nu se mai adevereşte în cazul multor instituţii medicale. Foile noastre cu preferinţe legate de naştere sunt formulate într-un mod respectuos şi nu solicită niciun lucru care să necesite un efort extraordinar. Dimpotrivă chiar. Preferinţele solicită mai puţine lucruri decât implică rutina medicală în astfel de situaţii. Faptul că în rândul personalului medical sunt persoane care ar prefera ca preferinţele tale să fie exprimate pe o singură pagină nu e un motiv să renunţi la celelalte puncte din plan. Dacă le condensezi nu-ţi vei mai vedea toate dorinţele satisfăcute.

Atunci când te internezi în spital ca să naşti, cere-i asistentei tale să stea câteva minute cu tine ca să se uite peste Planul de naştere. S-ar putea să fie nevoie să formulezi din nou cerinţa aceasta dacă se schimbă tura şi să-i oferi asistentei intrate de serviciu o copie a preferinţelor tale. În unele spitale familiarizate cu HypnoBirthing de mai mulţi ani de zile, asistentele de travaliu şi de naştere aduc ele vorba despre preferinţele legate de naştere şi se aşază împreună cu cuplul ca să le parcurgă.

Vizita la spital sau la centrul de naşteri

HypnoBirthing îţi furnizează informaţii şi tehnici care te ajută să capeţi încredere pe măsură ce te apropii de naştere. O altă măsură pe care ar trebui s-o iei ca să-ţi consolidezi încrederea este să vizitezi din nou, împreună cu însoţitorul tău la naştere, spitalul sau centrul de naşteri cu ceva timp înainte de data anticipată a naşterii. Dacă-ţi iei de pe cap aceste „treburi casnice", te asiguri că nu vei fi ţinută inutil în loc cu tot felul de activităţi în momentul internării pentru a naşte. Profită de ocazia de a sta de vorbă cu personalul şi de a completa hârtii. O idee bună ar fi să telefonezi înainte pentru a te asigura că n-o să apari la spital într-o zi în care toate saloanele sunt pline cu mame care nasc. Cere să fii însoţită atunci când faci turul spitalului de o asistentă care e în favoarea naşterii naturale; altminteri s-ar putea să vezi şi să auzi mai multe decât ai vrea.

Informează personalul medical că plănuieşti să ai o naştere relaxată, prin metoda HypnoBirthing, şi că vrei ca lucrul acesta să fie notat în dosarul tău. Nu uita să laşi o copie a Planului de naştere şi să soliciţi ca el să fie adăugat la fişa ta medicală. Dacă în instituţia respectivă aceasta este prima naştere HypnoBirthing, explică personalului câte ceva despre metoda aceasta şi întreabă despre măsurile care se iau pentru a se veni în sprijinul naşterii naturale. Dacă instituţia medicală respectivă are o cadă pentru naştere, cei de-acolo vor profita bucuroşi de ocazia de a se mândri

Scanned by CamScanner

cu ea. Chiar dacă nu plănuiești să naști în apă, e un prilej bu pentru a discuta despre nașterea blândă.

Profită de vizita aceasta pentru a te familiariza cu plan general al instituției medicale respective și cu mediul ei ambian Întreabă despre intrările la care trebuie să se apeleze în cazul în care ajungi înainte sau după orele între care e în mod norma spitalul sau centrul respectiv deschis pentru public. Află unde sunt plasate lifturile și birourile de recepție. N-ar fi o situație pre fericită să te învârtești de colo până colo, neștiind pe unde s-o iei, într-un moment în care toată atenția ta ar trebui să se îndrepte către naștere.

Îți va fi de ajutor să ai idee despre cât de mult timp durează să ajungi la centrul respectiv. Fă câteva „drumuri de probă" – unul la o oră de vârf în ceea ce privește traficul și un altul într-o zi de duminică sau seara târziu. Verifică dacă nu există și rute alternative care să nu fie atât de circulate ca cea pe care o folosești de obicei.

CÂND BEBE E ÎN PREZENTAȚIE PELVIANĂ

Ca parte a pregătirii pentru naștere, cândva între săptămâna a treizeci și doua și săptămâna a treizeci și șaptea, bebelușul se întoarce din poziția lui verticală în ceea ce se cheamă o poziție vertex. Întoarcerea aceasta îl aduce cu capul în jos, la gura cervixului. Deoarece capul conține creierul și craniul, el reprezintă partea cea mai grea a corpului unui bebeluș. Odată ce acesta din urmă e aproape complet dezvoltat, forța naturală a gravitației e de obicei suficientă pentru a trage capul în jos.

De cele mai multe ori întoarcerea aceasta are loc fără să fie observată, mai ales dacă se produce în timp ce mama doarme. Însă întoarcerea poate să întârzie dacă mama are o stare de frică sau de tensiune sau dacă se confruntă cu anumite necazuri în viața de la momentul respectiv.

Din diverse motive, unele mame ezită să se destindă psihic și atunci și uterul lor rămâne încordat, iar bebelușul nu are cum să efectueze întoarcerea. Într-o astfel de situație el nu are spațiul necesar ca să se poată întoarce și rămâne în poziția verticală de până atunci. Fundulețul lui rămâne poziționat în dreptul gâtului uterului, în ceea ce se cheamă „prezentație pelviană". Câteodată el efectuează numai o rotație parțială, lăsând un umăr, un braț sau unul sau ambele picioare poziționate în partea de jos a cervixului.

Dacă nu este remediată, o prezentație pelviană necesită luarea unor decizii importante. Opțiunile sunt limitate la a face toate eforturile pentru ca bebe să se întoarcă, a-l naște în poziția de prezentație pelviană sau a recurge la naștere chirurgicală. Din moment ce puțini furnizori de servicii medicale au formarea necesară pentru a asista bebeluși în prezentație pelviană, majoritatea recurg la nașteri cezariene, dar nu e necesar ca aceasta să fie prima opțiune spre care să se îndrepte. Multe femei

Scanned by CamScanner

își nasc bebelușii în prezentație pelviană pe cale vaginală, cu moașe instruite în nașterea la domiciliu.

Poziție vertex corectă

Cum ajutăm bebelușul în prezentație pelviană să se întoarcă

Mulți bebelușii au fost ajutați să facă întoarcerea cu ajutorul tehnicilor HypnoBirthing. O ședință specială s-a dovedit a fi foarte eficientă în a-i ajuta pe bebelușii în prezentație pelviană să se repoziționeze de la sine, în mod spontan, în poziție vertex. Conceptul acesta e susținut într-un studiu prezentat de Dr. Lewis Mehl-Madronna, fost membru al departamentului psihiatric al University of Vermont Medical School și Arizona University School of Medicine. Studiul a inclus 100 de femei alese la recomandarea unor medici obstetricieni și alte 100 care au răspuns la un anunț publicat în acest sens. Au fost incluse numai femei ai căror copii erau în prezentație pelviană în săptămâna a treizeci și șasea sau chiar după. Mehl-Madronna a inițiat acest studiu

după ce citise rapoarte referitoare la examinări cu ultrasunete și palpare abdominală care sugerau că probabilitatea ca un bebeluș aflat în prezentație pelviană să se mai întoarcă după săptămâna a treizeci și șaptea nu era mai mare de 12%.

O sută de femei din grupul de studiu au recurs la hipnoterapie. Grupul format din celelalte 100 de femei n-a folosit hipnoterapie, dar unele dintre femei au apelat la VCE (versiune cefalică externă), o procedură în cadrul căreia capul bebelușului e manipulat manual din afara abdomenului pentru a efectua întoarcerea în jos.

În grupul de studiu, mamele aflate în stare de hipnoză erau conduse prin vizualizare dirijată către o stare de adâncă relaxare. Apoi au primit sugestii de a-și vizualiza bebelușul cum se întoarce cu ușurință și de a vedea rotația încheiată, iar pe bebe în poziție vertex adecvată pentru naștere. Mamele au fost ajutate să vizualizeze cum uterul devine elastic și relaxat pentru a-i permite bebelușului să aibă suficient spațiu ca să efectueze mișcarea. I s-a cerut mamei să vorbească cu bebe, iar terapeuții au încurajat bebelușul să-și dea drumul din poziția în care s-a fixat și să se întoarcă cu capul în jos, pentru a ușura nașterea.

La încheierea studiului, 81 dintre cei 100 de bebeluși în prezentație pelviană din grupul de studiu se întorseseră spontan în poziție vertex. Inițial se crezuse că fiecare mamă va avea nevoie de aproximativ zece ore de hipnoterapie pentru a ajunge la rezultatul dorit. Studiul a arătat că numărul mediu de ore petrecute cu fiecare dintre femei a fost de numai patru, iar jumătate dintre cele 81 de întoarceri reușite au necesitat numai o ședință.

În celălalt grup de 100 de femei care nu au participat la hipnoterapie, numai douăzeci și șase de bebeluși s-au întors spontan. Alți douăzeci au fost întorși cu ajutorul VCE. Trebuie reținut că nu rareori s-a întâmplat ca bebelușul întors prin VCE să se întoarcă înapoi în prezentație pelviană. Cifrele la care s-a ajuns prin intermediul acestui studiu sunt considerate foarte semnificative din punct de vedere medical.

Scanned by CamScanner

Aceste constatări ne arată că, pe lângă tehnicile de vizualizare care induc relaxarea uterului, mamele cu copii în prezentație pelviană pot fi ajutate prin intermediul terapiei de eliminare a emoțiilor negative. Acest tip de terapie este parte integrantă a programului HypnoBirthing și vizează identificarea de către mamă a emoțiilor negative și eliminarea acestora. Dacă bebelușul tău e în prezentație pelviană și se aduce vorba despre o posibilă naștere chirurgicală, apelează la ajutorul practicianului tău HypnoBirthing, care te va ajuta printr-o ședință specială de hipnoză care s-a dovedit a fi în mod particular eficientă pentru reușita rotației dorite. Când întoarcerea copilului aflat în prezentație pelviană e efectuată prin tehnici de relaxare și de eliberare emoțională, bebelușul rămâne de regulă în poziție vertex.

Practicianul tău te poate de asemenea ajuta să găsești resurse comunitare, medici acupuncturi, acupresori și chiropracticieni care lucrează cu tehnica Webster, reflexologi și alți specialiști care pot ajuta prin tehnici de întoarcere a bebelușului. Interesează-te despre tehnici de „inversare" și alte metode pentru a ajuta bebelușul să se întoarcă. Apoi și numai apoi ia în considerare VCE, dacă mai e necesar. VCE ar trebui să fie ultima opțiune. Nu e de obicei o procedură indicată, dar e preferabilă unei nașteri chirurgicale.

ÎNAINTE DE TRAVALIU: CÂND BEBE E PREGĂTIT

Lucrând de mulți ani cu mame HypnoBirthing, am putut să observ că mamele noastre primesc cu bucurie semnele timpurii care arată că travaliul e aproape. Cu ceva timp înainte de termen, mama începe să simtă diverse semnale care arată că natura își aduce contribuția care-i revine în pregătirea pentru marele eveniment.

Semne timpurii

Travaliu de încălzire: deși se vorbește mult despre ele, se înțeleg destul de puține despre aceste valuri care reprezintă modalitatea prin care natura pregătește uterul pentru nașterea bebelușului. Ele seamănă mult cu senzațiile de încordare simțite în timpul travaliului și din acest motiv noi le spunem travaliu de încălzire. Înainte de nașterea primului copil, valurile acestea vor apărea probabil cândva spre sfârșitul lunii a șaptea. În cazul sarcinilor ulterioare, ele se pot face simțite încă din luna a șasea.

De la o zi la alta vei simți tot mai mult valurile travaliului de încălzire. În timp ce mergi sau te miști, poți simți chiar un fel de unde de șoc pe măsură ce zona pelviană începe să facă loc pentru călătoria bebelușului. Aceasta se întâmplă din cauză că osul pubian se deplasează în față și trage de câte un ligament ici-colo. Corpul tău îți spune că și el e „în pregătiri".

Până în ultima lună de sarcină, valurile acestea sunt de obicei sporadice. Pe măsură ce te apropii de termen, însă, s-ar putea să constați că intervalele dintre ele se scurtează și într-un

Scanned by CamScanner

final ajung să se petreacă la intervale de zece-douăzeci de minute. Interesant e faptul că valurile acestea îți vor da uneori senzații unei unde de șoc, dar nu sunt însoțite de durere, ceea ce te face să te întrebi dacă lipsa durerii din perioada ce precedă travaliul nu e o dovadă în plus a legăturii dintre minte și trup – mintea știe că trupul nu e încă pregătit pentru travaliu, așa că nu emite niciun impuls dureros.

Cei mai mulți nu consideră aceste valuri drept travaliu, dar mulți alții nu sunt de acord și sunt de părere că deja corpul e angajat într-un travaliu care va determina efectiv cervixul să înceapă să se deschidă. Unele mame folosesc ocazia pentru a rămâne relaxate și întâmpină cu calm valurile. Când ajungi la termen, e bine să acorzi mai multă atenție acestor senzații, ca nu cumva să treci cu vederea ceea ce ar putea fi de fapt travaliu. Multe mame intră acum în legătură cu corpul lor și lasă în seama acestuia și a instinctelor să o anunțe când vine cu adevărat momentul.

Coborârea: Cu mai multe săptămâni înainte de începerea travaliului propriu-zis, copilul „coboară" în zona pelviană inferioară. Aceasta „coborâre" e de obicei însoțită de reacții amestecate din partea mamei. Ea ușurează, într-adevăr, sentimentul de apăsare de sub cutia toracică, iar mama respiră mult mai ușor. Însă ea provoacă totodată mult mai multă presiune în zona pelvisului inferior, iar mersul devine o experiență cu totul nouă. În ciuda ajustărilor pe care va trebui să le faci ca să te adaptezi acestei noi poziții a bebelușului, vei descoperi, asemenea celor mai multe dintre mame, că entuziasmul tău începe să crească.

Scurgeri vaginale: Din când în când s-ar putea să constați că ai o scurgere vaginală destul de semnificativă, limpede sau mai albicioasă. Aceasta reprezintă un alt semnal care arată pregătirea corpului tău pentru naștere și e datorată volumului crescut de sânge din zona respectivă a corpului – iarăși un semnal al procesului de pregătire al corpului.

Despre data probabilă a nașterii

Ce se întâmplă dacă data probabilă a nașterii (DPN) a venit, iar travaliul încă nu a început? O gamă de sentimente cu totul noi își poate face apariția. Din punct de vedere emoțional și fizic te simți „gata de start" – gata să-ți naști bebelușul – dar lucrul acesta întârzie să se întâmple. Dacă-ți iei DPN ca pe literă de evanghelie și nu ești pregătită pentru o eventuală întârziere, zilele acestea în care stai în expectativă te pot afecta mult. S-ar putea să te trezești că membri nerăbdători, bine intenționați ai familiei încep să te sune în mod regulat ca să verifice; doctorul va începe să te țină și mai mult sub observație; încep să se strecoare temeri legate de binele copilului; și fiecare zi poate să înceapă și să se termine cu un sentiment de dezamăgire.

Se poate să auzi multe relatări de la prietene care au ales să apeleze la inducție atunci când bebe „trecuse" de data probabilă a nașterii. S-ar putea chiar să fii tentată să accepți sugestiile subtile pe care ți le fac cei din jur, spunându-ți că chiar nu e deloc nevoie să tot aștepți sau că „de sărbători sau în weekend ai fi deja acasă". În astfel de momente, important e ca tu să continui să te relaxezi și să aștepți. Bebelușul tău știe când e momentul să se nască. Ai încredere în el.

Înainte să reacționezi exagerat la presiunile din exterior, adu-ți aminte că data probabilă a nașterii e exact asta – o probabilitate. Unul dintre doctorii noștri o numește „data presupusă". Unii sugerează că ar fi mai realist să faci referire la o lună a nașterii sau la un segment al lunii – „către sfârșitul lui septembrie..." sau „cândva în prima parte a lui octombrie...".

Există mai multe motive pentru care data respectivă e numai o estimare. În primul rând, data selectată e de obicei calculată pornind de la data primei zile a ultimei tale menstruații (pe care s-ar putea să nu ți-o amintești cu exactitate), numărând trei luni înapoi de la data respectivă și apoi adăugând șapte zile. Însă studii recente sugerează că în cazul celor care sunt mame pentru prima

Scanned by CamScanner

dată trebuiesc adăugate cincisprezece zile, iar în cazul celor care au mai născut trebuiesc adăugate zece zile.

Există mai mulți factori care pot afecta corectitudinea estimării datei:

a. Lunile calendaristice diferă ca lungime;

b. Ciclurile menstruale diferă din punctul de vedere al zilelor dintre două cicluri și al duratei unui ciclu;

c. Durata gestației poate varia;

d. Detectarea bătăii inimii fetale sau a unei mișcări fetale poate sugera că dezvoltarea fătului corespunde vârstei gestaționale calculate pentru momentul respectiv, însă trebuie reținut că tot așa cum copiii au ritmuri de dezvoltare diferite, și bebelușii din uter au ritmuri diferite.

E interesant de observat că numărul bebelușilor care sosesc la data probabilă reprezintă numai 5% din totalul lor, deci dacă nașterea ta nu are loc „la timp", relaxează-te. Vei fi printre cei 95% dintre părinții ai căror bebeluși se nasc înainte de DPN sau la câtva timp după. Perioada de gestație în cazul a 95% dintre bebelușii normali se află undeva între 265 și 300 de zile începând din prima zi a ultimei menstruații a mamei. Media, stabilită pe baza acestor cifre, o reprezintă cele 282 de zile în funcție de care se calculează de obicei data estimată.

De asemenea, e interesant faptul că foarte multor femei însărcinate li se dau astăzi trei „date probabile" diferite. Acesta este fără îndoială un indiciu că estimările nu sunt solide. De câte ori ți s-a schimbat data concepției?

Trebuie să păstrezi în minte faptul că intervalul e cuprins între treizeci și opt și patruzeci și două de săptămâni împliniție. Nu ești cu adevărat „peste dată" decât când ajungi la patruzeci și două de săptămâni. Mulți medici nici măcar nu iau în considerare o inducere artificială a travaliului în absența vreunei împrejurări speciale până în săptămâna a patruzeci și doua. DPN nu are o

semnificație magică, iar atâta vreme cât copilul tău e puternic și sănătos și tu ești sănătoasă și puternică, nu te lăsa determinată prin presiuni din afară să crezi că fiecare zi care se scurge după DPN e primejdioasă.

De dragul copilului, rezistă tentației de a face loc în sarcina ta unei intervenții medicale după ce depășești data presupusă și în niciun caz nu te gândi la varianta inducției înainte de DPN atâta vreme cât nu există o indicație medicală justificată. Inducția ar trebui să aibă loc numai atunci când există o necesitate medicală pentru tine sau pentru copilul tău. Inducerea artificială a travaliului în cazul unui copil al cărui termen a fost calculat greșit ar putea avea drept consecință o naștere prematură. De asemenea, mai poate însemna proceduri medicale suplimentare dacă cervixul tău nu e pregătit pentru naștere.

Dacă ți se sugerează să accepți o inducție, ai datoria față de tine și față de copilul tău să ceri o explicație bine întemeiată a motivului pentru care trebuie făcută inducția. Întreabă despre riscurile pe care le-ar avea o inducție efectuată la momentul respectiv și despre beneficiile ei. Cere să ți se spună unde te situezi în tabelul cu „Scorul Bishop", folosit pentru a determina în ce măsură e corpul tău pregătit pentru travaliu și probabilitatea succesului unei inducții. O inducție efectuată atunci când ai un scor Bishop mic poate însemna că inducția ar putea fi dificilă, putând conduce la un travaliu lung, dureros și o posibilitate crescută de naștere chirurgicală. Un scor între 8 și 9 ar putea indica probabilitatea unei inducții reușite, dar ar mai putea indica și că nașterea e foarte aproape. Inducția ar trebui luată în considerare numai dacă există o recomandare medicală bine întemeiată în acest sens. Dacă ți-ai făcut temele de la bun început și ți-ai asigurat sprijinul furnizorului tău de asistență medicală, lucrul acesta n-ar trebui să fie o problemă.

Iată mai jos un tabel cu Scorul Bishop, care arată categoriile avute în vedere.

Scanned by CamScanner

Scorul Bishop

Cervix	Scor			
	0	1	2	3
Poziție	Posterioară	Intermediară	Anterioară	Anterioară
Consistență	Ferm	Mediu	Moale	Moale
Ștergere	0-30%	40-50%	60-70%	80+
Dilatație	Închis	1-2 cm	3-4 cm	5 cm+
Poziția craniului fetal	-3	-2	-1	+1, +2

Nici corpul tău, nici copilul nu înțeleg orarele și tabelele arbitrare, așa că nu te crampona de data probabilă a nașterii și lasă în seama Mamei Naturi și a copilului îndeplinirea la momentul potrivit a rolurilor care le revin. E calea cea mai sigură și cea mai naturală. Odată ce ai făcut loc intervenției medicale sub forma inducției artificiale, deja te-ai îndepărtat de nașterea naturală. Chiar și sugestia făcută într-o doară de a „pocni punga aia" sau de a „crăpa puțin membranele" poate schimba complet cursul nașterii.

Cel mai bun sfat referitor la cramponarea de data nașterii e să n-o faci.

LASĂ-ȚI CORPUL ȘI COPILUL SĂ IMPRIME RITMUL

Nu se știe încă în totalitate ce anume declanșează travaliul, dar se crede că un hormon secretat în corpul bebelușului declanșează oxitocina, un hormon din corpul mamei care inițiază în mod natural travaliul, iar miracolul se petrece. Face parte din planul general al naturii – un plan care are un curs prestabilit, dar nu și un orar prestabilit.

Un travaliu care debutează greu sau care, mai târziu, stagnează nu reclamă automat introducerea unui stimulent chimic pentru începerea sau grăbirea travaliului. Și nici nu sunt acestea neapărat indicii că ai un travaliu complicat. Dacă ai o perioadă latentă în care valurile nu încep sau dacă pe parcurs distanța dintre valuri se mărește, nu înseamnă că nașterea ta a luat-o anapoda. Înseamnă pur și simplu că uterul și bebelușul tău nu sunt încă foarte siguri că a venit timpul.

Discuții despre intervenții precipitate pentru „a demara travaliul" sau „a pune lucrurile în mișcare" sau „a augmenta valurile lente" pot avea ca rezultat tocmai opusul a ceea ce se dorește, provocând o întrerupere totală a tipului de travaliu pe care îl ai în minte. Dacă cineva vine cu astfel de propuneri, tu sau însoțitorul tău la naștere puteți să-i explicați cu amabilitate că în lipsa unei urgențe medicale ați prefera să rămâneți la preferințele pentru naștere stabilite deja și că nu vă grăbiți să ajungeți nicăieri. Atunci când i s-a spus că dacă nu acceptau o inducere artificială a travaliului, era posibil să stea acolo toată ziua, un tătic a răspuns: „A, nu e nicio problemă. Nu avem de plecat nicăieri." Natura își va urma cursul ei propriu, iar tu nu ai nevoie decât de o stare de calm.

Scanned by CamScanner

Se întâmplă uneori ca o mămică să constate că chiar și atunci când acceptă să i se rupă artificial membranele sau să folosească gel vaginal sau picături Pitocin, travaliul ei tot nu progresează. Poate că toate acestea înseamnă să-și zorească corpul să intre într-un travaliu pentru care el nu e pregătit. Din moment ce dezvoltarea celulelor creierului e accelerată în timpul ultimelor opt săptămâni de sarcină, ni se pare prudent să lăsăm fătul să-și desăvârșească dezvoltarea în uter și să nu-i grăbim nașterea.

Odată ce a fost introdusă inducția sau augmentarea în orice formă, s-ar putea să constați că alegerile nu mai stau de-acum în puterea ta. Înainte de a fi de acord cu introducerea procedurilor sau a medicamentelor în corpul tău și, prin urmare, în corpul copilului tău, reflectează la faptul că aceasta ar putea însemna să te așezi și să-ți așezi și copilul pe o pantă foarte alunecoasă.

Unele femei constată că după administrarea de doze mici de oxitocină sintetică pot să apeleze în continuare la metodele de relaxare HypnoBirthing; altele ne spun că au încercat, dar în cele din urmă, Pitocina a învins. S-au văzut nevoite să ceară o epidurală. Acesta este unul dintre cele mai bune motive pentru care să nu consimți de la bun început decât dacă există o reală indicație medicală în acest sens. Și, din nou, ne întoarcem la importanța angajării persoanei potrivite pentru acordarea de asistență medicală la naștere. Atunci când familia și persoana care oferă asistență medicală cooperează, mămica are încredere că astfel de recomandări nu-i vor fi făcute decât în cazul în care apare o modificare a cursului sarcinii sau travaliului, modificare care realmente nu poate fi remediată decât prin intervenție medicală.

Puțini părinți se interesează cu adevărat din timp în legătură cu riscurile pe care le implică folosirea unor medicamente pentru accelerarea nașterii. Ei rareori caută o ocazie de a discuta cu furnizorul lor de asistență despre efectele narcoticelor asupra copilului nenăscut și, ulterior, nou-născut. Niciun părinte n-ar alege vreodată să dea medicamente nou-născutului fără să fie nevoie, dar frica de travaliu poate fi atât de mare încât părinților care așteaptă un copil le vine mai ușor dacă evită să pună

întrebări referitoare la riscurile inducților sau epiduralelor. Tot astfel, puțini doctori le explică pacienților lor efectele adverse ale substanțelor administrate în travaliu. Situația devine versiunea medicală a politicii „Nu întreba, nu spune."

Physicians' Desk Reference (prescurtat *PDR*, este un fel de Agenda Medicală în varianta americană, *n. trad.*), afirmă limpede că în momentul de față nu există studii adecvate și bine controlate referitoare la utilizarea acestor medicamente în cazul femeilor însărcinate. *PDR* mai indică de asemenea că încă nu se știe dacă aceste substanțe pot dăuna fătului atunci când sunt administrate mamei aflate în travaliu. Marea majoritate a acestor proceduri nu beneficiază de sprijinul unor dovezi solide.

Chiar și pastilele sau oricare dintre medicamentele injectate ca să „aline" pot suprima eforturile pe care o mamă aflată în travaliu le face pentru a coopera cu valurile corpului ei, așa cum sunt mamele HypnoBirthing instruite să procedeze. O epidurală, folosită pentru a potoli efectele Pitocinei/Syntocinei, poate alina durerea, dar are și un dezavantaj. Narcoticele acestea pot determina o reducere a tonusului muscular și prelungi travaliul. Din cauza efectului de amorțire al medicamentelor, femeia aflată în travaliu își conștientizează mai puțin valurile și s-ar putea să nu mai fie capabilă să coopereze cu ele și să contribuie astfel la înlesnirea deschiderii cervicale. Din această cauză travaliul se poate prelungi și adesea rezultatul este creșterea administrării de Pitocină/Syntocină, ceea ce duce la continuarea administrării de substanțe calmante și tot așa. La naștere un cerc foarte vicios. Dacă mama nu mai e capabilă să simtă valurile și să-și aducă propria contribuție în etapa nașterii, ea ar putea sfârși cu o naștere chirurgicală.

Experții din domeniu spun acum că dezorientarea pe care o simte fătul după ce mamei i s-au administrat medicamente poate avea ca rezultat o întrerupere a legăturii dintre mamă și copil și poate provoca din partea acestuia un sentiment pe termen lung de abandon. Epiduralele, pe lângă faptul că provoacă disfuncție în procesul nașterii, pot provoca febră mamei. Dacă se întâmplă

Scanned by CamScanner

lucrul acesta, nu prea mai rămâne nimic de făcut decât să se dea naștere rapid copilului.

Dacă se aduce vorba despre inducție, apelează la mijloacele naturale de provocare a travaliului menționate în capitolul următor. Nu ignora mijloacele naturale de inițiere a travaliului, în special acupunctura, chiropractica și acuprestura efectuate de profesioniști. Dacă ești deja în travaliu, dar ți se propune augmentarea, cere să ți se acorde timpul necesar pentru a putea apela la unele dintre aceleași metode naturale folosite pentru inițierea travaliului. Solicită intimitate pentru a putea folosi metode naturale – dragoste înainte de medicamente. Atâta vreme cât indiciile arată că ai un bebeluș sănătos, puternic și că tu nu ești în nicio primejdie, nu ezita să-ți protejezi copilul de atacul medicamentelor.

E important ca părinții să întâmpine orice diagnostic și recomandări cu o atitudine de curiozitate. Ar trebui să stea și să se gândească la efectele asupra mamei și copilului și în egală măsură la impactul general al experienței nașterii. Uneori e dificil pentru personalul medical, obișnuit să joace un rol activ în naștere și să dirijeze lucrurile, să rămână acum pur și simplu în așteptare și să „stea deoparte" pentru eventualitatea în care e nevoie de el. Dar dacă în felul acesta vrei tu să ți se desfășoare travaliul, atunci ar trebui să insiști asupra acestui mod de desfășurare.

Mame, țineți bine de punga voastră cu apă.
Ea nu se află acolo fără motiv.

William Sears și Martha Sears, *The Birth Book*

CÂND NATURA ARE NEVOIE DE AJUTOR

Deși simplul fapt că ai depășit data probabilă a nașterii nu reprezintă în sine un motiv pentru a permite intervenție medicală, în anumite ocazii rare poate apărea către sfârșitul sarcinii o situație riscantă din punct de vedere medical care nu trebuie trecută cu vederea sau considerată a nu fi „mare lucru". Dacă te confrunți cu vreunul dintre semnalele menționate mai jos, sună-și persoana furnizoare de asistență medicală cât poți de repede. Las-o pe ea să decidă dacă într-adevăr nu e mare lucru sau dacă situația ta necesită atenție medicală.

- Travaliu prematur (mai devreme cu trei sau mai multe luni)
- Mișcare fetală diminuată vreme de peste șase ore
- O perioadă *prelungită* de timp de la cedarea membranelor fără ca debutul natural al travaliului să aibă loc
- Dureri de cap persistente și severe – posibil tensiune arterială crescută
- Un miros puternic, o culoare intensă sau o cantitate semnificativă de meconiu (o substanță verzui-maronie) în lichidul amniotic
- Sângerare vaginală excesivă
- Semnul unui prolaps de cordon ombilical (așază-te undeva, ridică-ți fesele și sună la 911)
- Semne de infecție sau de febră
- Vomă sau diaree persistentă sau excesivă
- Amețeală sau vedere încețoșată
- Umflarea severă a mâinilor, feței, gleznelor sau picioarelor
- Urină de o culoare vizibil întunecată

Scanned by CamScanner

Declanşarea pe căi naturale a travaliului

În absenţa factorilor de mai sus, atitudinea ta relaxată poate face miracole în ceea ce priveşte declanşarea naturală a travaliului, alături de apelarea la metode sigure de inducere a travaliului pe care le poţi pune în practică uşor şi firesc:

Mâncăruri condimentate şi iuţi. Mâncărurile mexicane sau italieneşti foarte iuţi au avut nu rareori succes în declanşarea travaliului. Stimulând procesele digestive din corp, stimulezi şi muşchii naşterii şi întreg corpul să treacă la acţiune. (Întreabă-ţi practicianul în legătură cu reţeta italienească specială.) Aceasta este o metodă ce poate foarte bine să fie combinată cu oricare dintre celelalte tehnici.

Fă dragoste (dragoste înainte de medicamente). Dacă membranele tale n-au cedat, fă dragoste. Sperma conţine hormonul prostaglandină, care ajută la înmuierea cervixului. Vedem aici cum natura desăvârşeşte cercul – ceea ce a intrat în uter ca să ajute la crearea copilului poate ajuta la scoaterea lui de-acolo. Săruturi, îmbrăţişări, dezmierdări şi stimularea delicată cu gura sau cu degetele a mamelonului sau a clitorisului declanşează legătura hormonală dintre sâni şi vagin, producând oxitocina naturală care poate declanşa valurile uterine. Ajungerea la orgasm îi e de ajutor mamei. Dacă stimularea unui mamelon nu e suficientă pentru declanşarea valurilor, încearcă stimularea ambelor mameloane simultan. Însă nu e recomandabilă o stimulare prelungită sau viguroasă a ambelor mameloane fiindcă poate avea efect advers asupra bebeluşului, deoarece creează hiperstimulare.

Vizualizare. În timp ce îţi e stimulat mamelonul sau clitorisul, apelează la vizualizarea bobocului de trandafir. focalizându-te pe deschiderea lentă a acestuia. Direcţionează-ţi blând respiraţia în sens descendent înspre zona vaginală în timp ce vizualizezi.

Mergi. Mergi, mergi şi iarăşi mergi.

Fă o baie. O baie caldă spre fierbinte aduce adesea relaxarea de care ai nevoie. Tu sau partenerul tău puteţi lua apă în căuşul mâinii şi să o turnaţi pe sfârcuri şi pe abdomen. Dacă membranele au cedat deja, atunci fă un duş, îndreptând jetul de apă fierbinte spre abdomen.

Eliminarea fricii. Însoţitorul tău la naştere trebuie să parcurgă cu tine o şedinţă de eliminare a fricii la fel ca cea exersată la curs, ca tu să îţi cercetezi gândurile şi să vezi dacă dai peste unele frici, emoţii sau sentimente nerezolvate de care trebuie să te debarasezi. Emoţiile blocate te pot face să te simţi crispată şi-ţi pot determina corpul să producă catecolamină. Tensiunea ta se poate traduce printr-un cervix încordat, care împiedică fluxul de substanţe naturale cu rol relaxant. Dacă simţi că ai nevoie de ajutor profesional, cheamă-ţi instructorul HypnoBirthing pentru o şedinţă individuală de eliminare a fricii sau solicită o trimitere la un hipnoterapeut. Ajutorul acestuia poate face minuni. Foloseşte acest timp şi pentru a vorbi cu bebeluşul.

Acupresura. Un acupresurist poate facilita declanşarea naturală a travaliului aproape imediat, dar totodată lăsându-ţi timpul necesar pentru a face pregătirile de care ai nevoie. Apelând la serviciile unui profesionist vei avea şanse mai mari de a obţine rezultate rapide, acesta ştiind să utilizeze cele mai eficiente puncte. Dacă ai astfel de înclinaţii, poţi să-ţi foloseşti abilităţile proprii şi să urmezi instrucţiunile şi ilustraţiile care se găsesc în multe cărţi despre sănătate în care sunt prezentate punctele reflexe. Fă-ţi temele din vreme, ca să poţi aplica metoda aceasta atunci când vei avea nevoie. Ea poate fi de ajutor şi în timpul travaliului. Nu apăsa punctele acestea decât atunci când eşti pregătită să declanşezi travaliul.

Acupunctură/terapie auriculară. La fel ca în cazul acupresurii, există puncte pe care un acupuncturist sau un specialist în terapie auriculară le poate activa pentru inducerea uşoară şi eficientă a travaliului. Acestea sunt proceduri relativ uşoare şi oferă o intrare mult mai lină în travaliu. Ca şi în cazul

Scanned by CamScanner

punctelor de acupresură, e important ca punctele acestea să nu fie stimulate în timpul sarcinii decât în scopul inducției, atunci când travaliul întârzie să înceapă sau când, după ce a debutat deja, își încetinește parcursul.

Curăță intestinul. Adeseori, efectul pulsatoriu pe care îl are golirea intestinului poate stimula producerea de prostaglandină, substanța asemănătoare unui hormon care subțiază cervixul.

a. Un irigator de unică folosință, cu acțiune blândă, se poate procura cu ușurință de la o farmacie sau de la raionul cu produse farmaceutice al supermarketului sau magazinului de unde-ți faci cumpărăturile. Aceasta este cea mai blândă dintre cele două metode de curățire a colonului și e foarte eficientă.

b. Ia ½ linguriță de ulei de ricin sau de borago (limba mielului), din jumătate în jumătate de oră, în total trei doze. (Gustul e mai acceptabil dacă bei imediat după aceea un pahar cu suc de portocale.) Deoarece uleiul dă naștere unor pulsații la nivelul intestinului, el stimulează declanșarea travaliului.

Dacă ai epuizat toate aceste mijloace de provocare naturală a travaliului, iar administrarea de Pitocină/Syntocină se dovedește a fi absolut necesară, poți să ceri ca numai o doză minimă să-ți fie administrată și ca aceasta să nu fie mărită fără consimțământul tău. De asemenea, e bine să ceri ca Pitocina/Syntocina să fie retrasă odată ce corpul preia controlul. Multe dintre mamele HypnoBirthing ne spun că tehnicile de relaxare pe care și le-au însușit le-au ajutat chiar și pe parcursul unui travaliu indus artificial, dar la așa ceva ar trebui să se recurgă totuși numai într-o ultimă instanță.

NAȘTEREA - UN TRAVALIU AL IUBIRII: PRELUDIU LA TRAVALIU

Pe parcursul acelor luni în care bebelușul tău s-a dezvoltat în pântec, el a găsit mângâiere în apropierea și căldura peretelui membranei care îl adăpostește. El a simțit blânda stimulare a apelor de care era înconjurat și a fost legănat de mișcarea subtilă a corpului tău. A auzit și simțit iubirea pe care i-ai oferit-o când îi vorbeai și te jucai cu el.

Nașterea va pune capăt în mod abrupt acelei vieți trăite în siguranța uterului. În momentul nașterii, bebelușul tău va ieși din lumea lui lipsită de griji și va cunoaște o serie de experiențe cu totul noi.

Ceea ce simte bebelușul în momentul în care își face intrarea în lume poate fi o abundență de percepții senzoriale care îi vor face trecerea mai ușoară sau care îl vor face să tremure și să se ghemuiască de frică. Experiența îi poate lăsa o amintire care îi va afecta întreaga viață, personalitatea și spiritul său.

Bebelușul tresare atunci când respiră pentru prima dată singur, simte cum aerul îi atinge pielea și se înfioară din cauza asprimii materialului cu care i se șterge vernixul protector de pe corp.

Modul în care se desfășoară travaliul și nașterea și atmosfera în care naști ar trebui să-i ofere bebelușului aceeași iubire și îngrijire pe care i le-ai oferit tu cât timp l-ai purtat în pântec. Poți lua măsurile necesare pentru ca primul contact al bebelușului cu noul mediu înconjurător să se facă cât mai blând posibil, planificând și dirijând cursul nașterii și modul în care naști, astfel ca primirea care i se face să fie, într-adevăr, un **travaliu al iubirii**.

Atmosfera în care naști ar trebui să fie plină de aceeași încredere relaxată care înconjoară în prezent sarcina ta și de

Scanned by CamScanner

calmul și pacea care vor predomina în prima etapă a travaliului. În încăperea în care naști n-ar trebui să fie un du-te vino continuu, „decor" incomod, personal medical nenecesar, lumini puternice și proceduri neglijente, uneori chiar violente, care neagă esența de ființă umană a copilului tău. N-ar trebui să existe voci stridente și repezite care să-ți strige pe ton de suporter sportiv: „Împinge, împinge, împinge" și „Dă-i înainte; hai că poți!"

Filmele și spectacole de televiziune din zilele noastre înfățișează nașterea ca fiind ori comică, ori traumatică. Nu trebuie să fie în niciunul dintre aceste feluri. Atmosfera în care naști ar trebui să fie la fel de plină de respect și de calm ca cea a unui loc de închinăciune. Nașterea absolut fiecărui copil trebuie tratată cu decență și respect.

Împreună clădiți legătura.
Fiecare dintre voi definit ca trei;
Toți trei legați ca unul singur...
O celebrare a vieții.

Marie F. Mongan,
Birth Rehearsal (Repetiție pentru naștere)

AFIRMAȚII PENTRU O NAȘTERE MAI UȘOARĂ, MAI CONFORTABILĂ

Iată câteva sugestii de afirmații care ar trebui ascultate sau citite zilnic, mai ales în ultimele două luni de sarcină.

Las la o parte orice frică în timp ce mă pregătesc pentru nașterea copilului meu.

Sunt relaxată și fericită că bebelușul meu vine la mine.

Mă concentrez asupra unei nașteri care va decurge lin, cu ușurință.

Am încredere în corpul meu și îl urmez.

Mintea mea e relaxată; corpul meu e relaxat.

Am încredere și mă simt în siguranță.

Mușchii mei lucrează în deplină armonie pentru a face nașterea mai ușoară.

Simt un calm firesc umplându-mi tot corpul.

Mă relaxez în timp ce trecem repede și ușor prin fiecare etapă a nașterii.

Cervixul meu se deschide către exterior și-i permite bebelușului să coboare cu ușurință.

Bebelușul meu e perfect poziționat pentru fiecare fază a travaliului.

Mă relaxez total și-mi las nașterea în seama naturii.

Îmi văd bebelușul cum coboară lin din uter.

Nașterea copilului meu va fi ușoară pentru că eu sunt foarte relaxată.

Scanned by CamScanner

Respir corect şi elimin tensiunea.

Pe măsură ce travaliul avansează, pătrund mai adânc în mine, acolo unde se află copilul meu.

Simt cum relaxarea face corpul să se legene uşor.

Îmi las naşterea în seama copilului şi a corpului meu.

Văd cum respiraţia umple un splendid balon.

Sunt pregătită să întâmpin orice curs ia naşterea mea.

Ţesuturile din pasajul naşterii sunt roz şi sănătoase.

Bebeluşul îşi urmează blând călătoria.

Bebeluşul e poziţionat perfect pentru o naştere lină, uşoară.

Fiecare val îmi aduce copilul mai aproape de mine.

Îmi adâncesc relaxarea pe măsură ce travaliul progresează.

Corpul meu rămâne liniştit, molatic şi relaxat.

Întâmpin fiecare val numai cu respiraţia; corpul îmi e destins.

Mă hrănesc cu alimente de calitate, nutritive, pentru ca bebe să fie sănătos.

Pe măsură ce travaliul avansează, intru şi mai adânc în relaxare.

Inspir lent odată cu fiecare val.

Îmi întâmpin bebeluşul cu fericire şi bucurie.

Îmi văd copilul coborând peste ţesuturi roz şi sănătoase.

După naştere, vasele mele de sânge se închid atât cât trebuie.

Naşterea se va desfăşura exact aşa
cum o vezi acum. Ai definit-o în acest mod
şi ea se va petrece aşa cum ai definit-o.

Marie F. Mongan, *Birth Rehearsel*

CUM LUCREAZĂ CORPUL TĂU CU TINE ŞI PENTRU TINE

Atunci când un copil e „copt" şi pregătit,
va începe adevăratul travaliu.

Grantly Dick-Read, M.D., *Childbirth without fear*

Încă de la începutul sarcinii, corpul tău a lucrat pentru tine şi împreună cu tine ca să se pregătească pentru momentul în care se va naşte copilul, în aşa fel încât atunci când copilul e pregătit, şi corpul să fie pregătit.

Corpul a primit îmbolduri de la minte, iar tu ai învăţat să te pregăteşti pentru naştere destinzându-te şi relaxându-te. Laşi cursul naşterii în seama corpului şi a copilului, având încredere că fiecare dintre ei ştie cum să-şi facă treaba. Aceasta este cea mai sigură, naturală şi eficientă măsură în vederea confortului tău pe care o vei aplica pe parcursul travaliului şi al naşterii. O încredere şi mai mare capeţi dacă ştii în ce moduri lucrează corpul pentru tine atunci când te destinzi şi nu opui nicio rezistenţă faţă de cursul şi ritmul propriu al travaliului.

Îţi amintim, în cele ce urmează, câteva dintre modurile în care mintea şi corpul te ajută să-ţi naşti copilul.

Modificări timpurii

Efecte hormonale

De îndată ce mintea trimite mesajul către corp că a avut loc concepţia, corpul începe să secrete hormoni care fac ca substanţa

Scanned by CamScanner

dură, cartilaginoasă a cervixului să devină treptat elastică și lipsită de densitate. În momentul în care bebelușul e pregătit, deschiderea cervixului e la fel de moale ca lobul urechii.

Întoarcerea în poziție vertex

Când ești calmă, uterul tău e relaxat, iar bebelușul are spațiu suficient pentru a putea răspunde atracției gravitaționale, poziționându-se cum trebuie în poziție vertex pentru naștere. Lucru acesta se petrece de obicei între săptămâna a 32-a și a 37-a. Se poate însă petrece și mai târziu (vezi capitolul intitulat Când bebe e în prezentație pelviană).

Eliberarea de endorfine

Tehnicile de relaxare pe care le-ai exersat ajută la eliberarea de endorfine. Când endorfinele sunt prezente încă de la începutul travaliului, ele inhibă eliberarea de catecolamină, hormonul stresului care provoacă rigidizarea și contractarea mușchilor.

În timpul travaliului

Eliberarea de relaxină

Hormonul relaxină este secretat într-o măsură mai mare în timpul ultimei părți a travaliului. Relaxina contribuie în mai multe feluri la naștere.

a. Permite uterului și pereților vaginali să se întindă și să devină netezi, fără niciо denivelare, fără țesuturi care să se evidențieze în afară

b. Ajută la înmuierea cervixului și la întinderea regiunii pubiene

c. Provoacă relaxarea ligamentelor din interiorul copilului, încheieturile (umerii) devenind flexibile pentru a-i ușura coborârea și nașterea

d. Slăbește membrana amniotică și-i permite să cedeze

e. Slăbește ligamentele scheletice ale mamei, permițând osului pubian frontal să se deplaseze înainte ca să dea voie copilului să coboare ușor. Poate provoca de asemenea modificări ale mersului, care ar putea duce la căderi, luxații, tendinite etc. (e indicat să porți încălțăminte practică).

Valuri ritmice

Fibrele longitudinale ale uterului, cu precizie perfectă, trag lin în sus fibrele inferioare, circulare ale uterului, dându-le la o parte din calea înaintării capului bebelușului. Respirația lentă amplifică la maximum efectul valului, fiindcă ea ajută mușchii verticali ai uterului să se deplaseze în sus.

Relaxarea și focalizarea redirecționată ajută la crearea unei distorsiuni temporale; mintea deviază atenția și creează un soi de amnezie în timp ce mama se adâncește în ea însăși, pentru a-și întâlni corpul pe cale să nască și bebelușul.

Mularea

Temuta trecere a capului bebelușului prin canalul nașterii nu e cu nimic mai dificilă decât orice altă parte a travaliului dacă iei în considerare faptul că există un material flexibil, membranos, foarte asemănător unui material textil din pânză densă (fontanela), care înconjoară oasele din partea de sus și din spate a capului bebelușului. Substanța aceasta moale permite oaselor craniului său să se „muleze" și să se suprapună, micșorând circumferința capului și facilitând trecerea lină în jos prin pasaj. După ce copilul s-a născut, oasele trec la loc în poziția lor normală, dând naștere spațiului fontanelei, cunoscut sub denumirea de „moalele capului". Până când fontanelele nu se închid pe deplin – lucru care uneori poate dura mai bine de-un an în cazul zonei frontale – moalele capului sunt protejate de membrana groasă.

Scanned by CamScanner

Formarea oaselor craniului bebeluşului (vedere de sus)

Reflexul natural de expulzie

Reflexul natural de expulzie (RNE) al corpului mamei mişcă ritmic bebeluşul în jos prin pasajul naşterii către deschiderea vaginală, fără să fie nevoie de împingere forţată. Ritmul bătăilor inimii copilului rămâne constant, iar alimentarea cu oxigen e neîntreruptă. Bebeluşul se naşte fără niciun disconfort.

Tonificarea perineului

Presiunea are un efect natural de amorţire. Ştim asta deoarece ne amorţeşte mâna pe care stă corpul în timp ce dormim sau piciorul pe care stăm aşezaţi o perioadă îndelungată de timp. Atunci când e înmuiată şi tonificată corespunzător prin masaj, marginea perineului amorţeşte sub presiunea capului copilului. Pe măsură ce acesta coboară, marginea perineului se desface blând, permiţându-i bebeluşului să treacă uşor în jos şi să iasă din vagin, întocmai cum a fost lăsat de la natură.

Travaliul de încălzire

Când te apropii de momentul în care urmează să naşti, nu e deloc neobişnuit ca natura să-ţi trimită o avanpremieră a travaliului sub formă de valuri uterine. Valurile acestea timpurii te-ar putea chiar face să crezi că a început deja travaliul adevărat.

Ceea ce ţi se întâmplă este, de fapt, travaliu, dar unul care are loc înaintea acelui moment în care cervixul începe să se deschidă. Trimiţând aceste valuri premature, natura îţi dă ocazia să faci o repetiţie a tehnicilor de relaxare. Foloseşte-le în avantajul tău, aşa încât să nu te oboseaşcă.

Spre deosebire de travaliul propriu-zis, senzaţiile de încordare sunt răzleţe şi nu formează un tipar. Durata fiecărui val va fi diferită, iar celelalte semnale care anunţă începerea adevărată a travaliului sunt absente.

Dacă ai de-a face cu aceste farsoare, ai putea constata că dacă te întinzi sau schimbi poziţia sau activitatea, valurile vor dispărea. Pe de altă parte, ele ar putea continua la o distanţă de cinci minute unul de altul timp de o zi întreagă sau chiar mai mult înainte ca adevăratul travaliu să înceapă. Intervalurile acelea de cinci minute pot fi adesea înşelătoare.

E bine să rămâi în confortul casei tale, relaxându-te şi folosind unele dintre tehnicile naturale de inducere a travaliului. Rezistă tentaţiei de a da fuga la spital: odată ajunsă acolo, s-ar putea să auzi vestea dezamăgitoare că deschiderea cervicală e inexistentă sau e foarte mică. Dacă te duci prea devreme la spital, devii o ţintă uşoară pentru sugestiile de administrare a gelului vaginal pentru înmuierea gâtului cervixului, de rupere a membranelor sau de utilizare a picăturilor cu Pitocină/Syntocină. Personal medical bine intenţionat, care nu e la curent cu tehnicile tale de relaxare, începe să-şi facă griji cu privire la faptul că, deşi te afli acolo de ceva timp, nu „progresezi". Lucrul acesta se întâmplă mai ales dacă personalul nu observă niciunul dintre semnele unui travaliu care „se mişcă".

Valurile travaliului de încălzire pot fi agasante, mai ales dacă persistă, totuşi nu le permite să capete o importanţă atât de mare încât să-ţi umbrească bucuria şi entuziasmul adevăratei naşteri care urmează să se întâmple.

Acestea fiind spuse, sugestia mea este să nu ignori şi alte senzaţii de încordare a muşchilor uterului, catalogându-le drept travaliu fals sau drept mici manifestări obişnuite ale sarcinii.

Scanned by CamScanner

Foarte adesea, din cauza atitudinii lor relaxate față de naștere și a absenței fricii, mamele HypnoBirthing nu percep semnele unui travaliu destul de avansat decât ca pe „o senzație chiar nostimă de încordare în regiunea pelviană sau abdominală" sau o senzație de constipare. Consultă-ți medicul sau moașa dacă senzațiile acestea de încordare apar cu o anumită regularitate de-a lungul unei perioade mai lungi de timp și încep să se producă la intervale mai scurte de timp.

ACOMODAREA CU CENTRUL DE NAȘTERE SAU SPITALUL

Vei pleca spre spital când corpul îți va spune că valurile sunt tot mai apropiate și vei simți că cervixul ți se deschide frumușel. Ar trebui să te conectezi cu corpul tău, căci el îți va spune când a venit momentul. Și dacă naști acasă vei avea nevoie să te conectezi cu el, ca să știi când să chemi moașa.

S-ar putea ca înainte de a fi internată să fii examinată într-o secție de triaj, unde îți va fi evaluat travaliul. Pe lângă verificarea semnelor vitale, asistenta te va examina ca să stabilească gradul de progres al travaliului. Mulți factori sunt luați în considerare în evaluarea din triaj: cât a trecut de când au cedat membranele, gradul de subțiere a cervixului, câți centimetri are deschiderea cervixului, cât de regulate și dese sunt valurile.

Dacă membranele au cedat deja, ai putea avea în vedere să refuzi examenul vaginal. Dacă n-au cedat încă, ai putea avea în vedere să refuzi un examen vaginal care ar putea duce la cedarea prematură a membranelor. Multe mame nu vor să știe cât de mare este deschiderea cervixului și contează pe corpul lor să le spună în ce punct al travaliului se află. Poți cere ca examenele vaginale să fie menținute la un minimum necesar și să nu ți se spună cât este deschiderea cervixului.

Tot în secția de triaj te vei întâlni obligatoriu timp de douăzeci de minute cu monitorul fetal electronic (MFE). MFE indică ritmul bătăilor inimii fetale și atât durata și intensitatea valurilor, cât și distanța dintre ele; de asemenea el stabilește un nivel de referință pentru monitorizarea bătăilor inimii bebelușului. În cazul în care nu sunt prezente împrejurări speciale, nu e cazul să-ți limitezi mobilitatea stând legată cu cureaua de monitor în permanență. O monitorizare intermitentă, la fiecare jumătate de

Scanned by CamScanner

oră sau ceva de genul acesta pentru un val sau două poate fi ușor efectuată folosind aceleași monitoare, iar tu vei fi liberă să te miști încolo și încoace. E bine să specifici lucrul acesta în Planul tău de naștere.

Odată internată și procedurile preliminare încheiate, însoțitorul tău la naștere poate cere perne suplimentare și poate instala casetofonul sau CD-player-ul, punând muzica pregătită pentru nașterea ta. Planifică să iei perne în plus de-acasă pentru eventualitatea în care centrul de naștere e complet ocupat. Ai grijă să folosești fețe de pernă care pot fi clar identificate ca fiind ale tale, ca să nu le lași acolo când vei fi externată sau mutată.

Asistenta care se ocupă de tine

Cu excepția situațiilor în care doctorul sau moașa ta se află în spital din cine știe ce motiv, probabil că persoana care îți va acorda îngrijire medicală va fi asistenta care te va însoți în timpul travaliului și al nașterii. Vizitele ei în salonul tău și monitorizarea bătăilor inimii bebelușului și a semnelor tale vitale nu sunt intervenții nedorite, ci o parte importantă a asistenței oferite la naștere.

Solicită o asistentă care e în favoarea nașterii naturale, căci asistenta care se ocupă de tine va deveni parte integrantă din experiența nașterii și realmente acționează și ca o însoțitoare la naștere. Căldura, grija, sprijinul și încurajarea pe care le manifestă asistenta însoțitoare reprezintă una dintre amintirile vii pe care o proaspătă mămică le ia cu ea când pleacă din spital. Manifestările acestea de bunătate rămân parte din amintire.

Dacă naști acasă, moașa îți va monitoriza travaliul. Evaluările ei și ceea ce simți tu că se întâmplă în corp îți vor dezvălui modul în care progresează travaliul.

Odată ce procedura inițială de internare în spital pare încheiată, solicită ca asistenta să petreacă cu tine câteva minute ca să parcurgă Planul tău de naștere.

Nu e nevoie să renunți la hainele tale pentru halatele anoste care sunt standard în spitale decât dacă așa vrei. Halatele acestea, pe lângă faptul că te fac să arăți ca un pacient care are nevoie de îngrijire medicală, îți și limitează capacitatea de a te mișca și de a te plimba sau deplasa prin spital sau în afara lui.

Clădirea legăturii perinatale prin intermediul travaliului

Pe tot parcursul travaliului și al nașterii, tu, însoțitorul tău la naștere și bebelușul veți fi atât de apropiați și de legați încât persoanele care te asistă aproape că vor ezita să efectueze monitorizarea necesară de teamă să nu tulbure seninătatea acestor momente. Personalul spitalului privește cu uimire și respect cum, plină de calm și de pace, răspunzi atingerii și vocii însoțitorului care stă alături de tine și te ghidează după apariția fiecărui val uterin. E cât se poate de evident pentru oricine este de față la o naștere HypnoBirthing că însoțitorul la naștere reprezintă parte integrantă a acestei experiențe minunate. El este cel care are cea mai mare grijă ca atmosfera din încăperea în care naști să fie calmă, senină și relativ slab luminată. Însoțitorul tău va fi avocatul sau purtătorul de cuvânt al familiei și va avea grijă ca nașterea ta să fie sigură și mulțumitoare precum ai plănuit-o.

El îți va oferi sprijin și alinare în multe privințe. De cel mai mare ajutor sunt indicațiile lui blânde, rostite în șoaptă pe măsură ce tu și bebe parcurgeți fiecare val al travaliului. Tot el îți va anunța semnele distinctive ale travaliului, pe măsură ce acestea apar. E o formă de legătură și de iubire între voi care s-ar putea manifesta ca niciodată până atunci.

Dacă ai alături de tine și un însoțitor de travaliu, multe dintre sarcinile menite să-ți aducă alinare în timpul travaliului le va efectua această persoană, discret și în liniște. Partenerul tău e liber să-ți dedice timpul său în întregime ție, iar tu vei simți cum voi trei – mamă, bebe și însoțitor la naștere – clădiți o legătură și trăiți împreună experiența nașterii.

Scanned by CamScanner

Unul dintre semnele distinctive ale progresului travaliului îl reprezintă faptul că temperatura corpului îți crește la un moment dat în timpul fazei de subțiere și de deschidere a cervixului. Însoțitorul la naștere va fi acolo ca să te șteargă delicat pe frunte, pe gât și umeri cu un prosopel umed și răcoros pe care însoțitorul de travaliu (în cazul în care ai unul) i-l înmânează într-ascuns. Însoțitorul la naștere va avea grijă să te simți confortabil, să ai suficiente perne sub cap, sub spate sau sub picioare. În absența unui însoțitor de travaliu, el va fi cel care îți va oferi gustările sau băuturile de care ai nevoie, va întoarce caseta cu muzică, va veghea la menținerea luminozității adecvate în încăpere, stingând luminile care sunt în plus, îți va aminti să schimbi poziția din când în când și să te ridici și să mergi la baie.

Printre cele mai prețioase contribuții ale însoțitorului la naștere se află darul atingerii sale. Aplicarea blândă a Masajului cu Atingere Ușoară, simularea curgerii blânde a energiei dinspre mână și braț prin tehnica Relaxării prin Metoda Mănușii, în tot acest timp manifestând față de tine iubire și o atitudine încurajatoare – iată câteva dintre modalitățile binevenite prin care partenerul ia parte la experiența nașterii. Simpla lui prezență acolo, cu tine și pentru tine, împărtășind acest eveniment unic în viață este de cel mai mare preț.

Atmosfera din încăpere va fi dictată în principal de dispoziția ta și de dorințele tale. Însoțitorul tău va fi receptiv la nevoile tale și va face după cum îți va fi voia. Dacă preferi ca timpul dintre două valuri să-l petreci purtând conversații, nu va fi nevoie ca el să mențină activitățile din încăpere sub un control mai strict. Însă trebuie să aibă grijă ca flecăreala să fie evitată, excepție făcând cazul în care ți-o dorești tu.

Dacă între aparițiile valurilor practici tehnica Respirației Calme și stai în relaxare, însoțitorul tău va solicita celorlalți să vorbească încet și va conecta sau deconecta aparatura în liniște și cu un minimum de agitație. Pe măsură ce personalul spitalului începe să-și dea seama de stilul tău de naștere, vei constata că vor dori să-ți fie de ajutor. S-ar putea chiar să constați că prilejul de a lua parte la nașterea ta îi va produce multă bucurie.

DEBUTUL TRAVALIULUI

Travaliul este de obicei definit ca perioada dintre momentul în care cervixul tău începe să se subțieze și să se deschidă și momentul nașterii copilului. Se întâmplă foarte des ca medicul să observe că subțierea și deschiderea au loc în ultima parte a sarcinii. Adepții HypnoBirthing sunt de părere că atunci se poate vorbi de travaliu chiar dacă nu au apărut încă alte semne ale travaliului. Subțierea și deschiderea arată de obicei că corpul tău a început deja procesul și că semnele celelalte vor apărea în curând. E o veste bună, și e interesant de notat că această activitate timpurie asemănătoare travaliului nu e însoțită de disconfort.

HypnoBirthing recunoaște numai două faze ale travaliului: Faza de subțiere și deschidere și Faza nașterii propriu-zise, când copilul coboară ajutat de mamă prin intermediul Respirației Nașterii. Bebelușii HypnoBirthing nu sunt „împinși" afară în lume. Ei sunt născuți cu blândețe și natural, așa cum toate celelalte mame din lumea animală își nasc puii, lăsându-și corpul să decidă totul. Imediat după naștere urmează faza foarte importantă a creării legăturii afective dintre mamă, tată și copil la care toți trei iau parte în mod activ. În timp ce deprinde această artă nouă a respirației, copilul recunoaște mirosul părinților săi, de aceea imixtiunea altor persoane ar trebui să fie minimă sau inexistentă.

Ce se întâmplă?

Vei ști că adevăratul travaliu a debutat atunci când valurile uterine au devenit ritmice – uterul se încordează și se destinde urmând un tipar distinct. S-ar putea să simți sau să nu simți

Scanned by CamScanner

că valurile uterine au început. Unele mame spun că la debutul travaliului au numai o senzaţie de încordare înăuntrul şi în jurul abdomenului. Pentru multe mame HypnoBirthing, senzaţiile acestea nu sunt însoţite de disconfort. Drept urmare, ele nu sunt convinse că travaliul lor chiar a început. Unele spun doar că se simt constipate şi că au nevoie să meargă la toaletă. Înainte sau după ce simţi primul val uterin, s-ar putea să descoperi că sigiliul uterin care împiedică pătrunderea bacteriilor în uter s-a desprins. „Petele care prevestesc naşterea" sunt cauzate de o scurgere a unui lichid gros sau cleios care poate fi limpede, gălbui, rozaliu sau de un roşu aprins.

Cândva la începutul travaliului sau poate mult mai târziu în timpul naşterii, ai putea constata o scurgere lentă sau un şuvoi brusc de lichid limpede din vagin, ceea ce înseamnă că membrana care înconjoară bebeluşul a cedat. Uneori cedarea membranelor e un indiciu timpuriu al debutului travaliului; în cazul altor femei, lucrul acesta poate să nu se producă decât chiar înainte de naşterea copilului. Copiii se pot naşte chiar cu tot cu membrană, învăluiţi în ea.

Travaliul tău poate debuta cu toate aceste semnale, poate debuta cu numai unul sau două semnale sau poate debuta fără niciunul dintre ele. Ordinea în care apar poate să fie diferită de la o femeie la alta sau de la un travaliu la altul în cazul aceleiaşi femei. Acordă atenţie oricăror semne neobişnuite. Bebeluşul tău va trimite în cele din urmă mesajul, dacă e într-adevăr gata să se nască.

Dacă cedarea membranelor e primul semn că travaliul începe, va trebui să verifici dacă lichidul este:

1. limpede şi fără niciun fel de particule, cu excepţia unor eventuale urme de vernix alb – substanţa brânzoasă care acoperă bebeluşul în sacul amniotic;
2. lipsit de culoare;
3. lipsit de miros fetid, ascuţit.

Când membranele cedează, sună-ţi furnizorul de asistenţă la naştere să-i spui că ţi-ai examinat lichidul şi că îndeplineşte toate condiţiile menţionate mai sus. Asigură-l că vrei să rămâi acasă până când travaliul tău e pe cale să înceapă şi că îi vei telefona înainte să pleci spre spital. Dacă ai angajat furnizorul de asistenţă potrivit, atunci conversaţia ar trebui să se încheie aici.

S-ar putea să începi să auzi despre pericolul infectării şi în consecinţă să ţi se sugereze să mergi la spital pentru a fi „verificată" şi a ţi se administra antibiotice pentru a preveni infecţia sau a fi monitorizată. Deşi riscul infecţiei nu este exclus, el este însă unul foarte mic şi nu este iminent. Bacteriile trebuiesc introduse în corp pentru ca infecţia să se producă. După cum spune o moaşă, „vaginul nu e un pai". Iar o alta informează: „Vaginul nu este un burete." Atunci când ieşi din cadă nu-ţi şiroieşte apa din vagin. Unul dintre doctorii noştri le reaminteşte mămicilor că bacteriile nu sunt sperma şi nu înoată. Nu te lăsa intimidată de discuţiile despre infecţie dacă nu există niciun semn de infecţie.

Acceptarea invitaţiei de a fi verificată după cedarea membranelor poate fi primul pas pe calea către inducţia artificială, aşa că dacă ţi se face sugestia aceasta, cântăreşte serios decizia pe care o vei lua în lumina dorinţei de a avea o naştere naturală, fără intervenţie medicală. Adeseori verificarea aceasta e urmată de presiunea care se face asupra ta să ţi se demareze travaliul. Dacă rămâi acasă până când travaliul tău începe cu adevărat, vei evita amândouă intervenţiile acestea.

Uneori există o perioadă considerabilă de timp între momentul în care cedează membranele şi cel în care începe travaliul activ. În cazul în care travaliul întârzie să înceapă, apelează la metodele de iniţiere naturală a travaliului sugerate anterior începând cu pagina 212. Nu te grăbi să crezi ceea ce se spune uneori, anume că travaliul trebuie să înceapă imediat. Sunt şanse ca travaliul să înceapă de la sine în termen de douăzeci şi patru de ore. Trage de timp şi cere să fii lăsată să mai aştepţi câteva ore. Ţi se poate monitoriza temperatura. Dacă travaliul întârzie mult să înceapă şi se fac presiuni asupra ta să accepţi o

Scanned by CamScanner

inducție artificială, cere să ți se administreze antibiotice. Refuză politicos orice examen vaginal. E cât se poate de simplu. Nu e nevoie să se inițieze o procedură de inducție decât dacă există vreo indicație medicală în acest sens. Aprobând acea primă intervenție sau inducția artificială în absența unei recomandări medicale ți-ai putea da peste cap planurile pentru o naștere calmă.

Sentimente pe care le-ai putea avea

Vei avea fără îndoială un sentiment de entuziasm și de bucurie amestecată cu ușurare. S-ar putea să te simți și „gata de start", dar ar trebui să-ți temperezi pornirea aceasta pentru o vreme. Dacă nu stai foarte departe de spital sau de centrul de naștere, rămâi acasă cât mai mult timp posibil după ce s-a instalat adevăratul travaliu. Din momentul în care te prezinți la spital sau la centru de naștere, evaluarea ta se va face pornind de la durata de timp scurs de la începerea travaliului. Mai există și posibilitatea ca dacă te prezinți, iar travaliul nu e suficient de avansat (aproximativ 4 centimetri), să fii nevoită să te întorci acasă. Aceasta poate da naștere dezamăgirii și frustrării. Dacă te relaxezi, ai răbdare și stai acasă, ai putea evita aceste emoții neproductive și care te pot destabiliza.

Nu vă lăsați, nici tu, nici însoțitorul tău, prinși în capcana cronometrării excesive. Dacă îți asculți corpul, vei simți când se scurtează intervalele dintre valuri.

Adeseori, când sunt întrebate: „Ce ți-ai dori să fi făcut altfel?", mamele noastre răspund: „Mi-aș dori să nu ne fi dus atât de devreme la spital."

Cum poți participa

Lunile de antrenament dau acum roade. Atitudinea ta pozitivă și încrederea te vor ajuta să rămâi calmă și relaxată.

Când încep să se facă simțite valurile, apelează la relaxare și la Respirația Lentă pentru a mări eficiența fiecărui val. Dacă membranele au cedat, o idee bună ar fi să începi relaxarea, vizualizarea trandafirului care se deschide și respirația blândă în jos către vagin. În felul acesta stimulezi uterul.

Dacă travaliul începe atunci când în mod normal dormi, profită de acest lucru și continuă să te relaxezi și să dormi. Hrănește-te cu mâncăruri ușoare. Corpul are nevoie de combustibil pentru a-și duce la îndeplinire sarcina, iar dacă mănânci vei evita să ajungi hămesită de foame în mijlocul travaliului. Calmul cu care abordează HypnoBirthing nașterea inhibă secreția de catecolamină, așa că e foarte probabil ca procesele tale digestive să nu fie oprite. Ai nevoie de energie și ai nevoie să iei gustări, să bei o mulțime de lichide ca să eviți deshidratarea și să-ți mențiî vezica goală.

La semnalul tău – care de regulă constă din a închide ochii – însoțitorul tău va ști că ești în timpul unui val și te va bate ușor pe braț rostind în acest timp indicațiile de pe Cartonașul cu Indicații Destinat Însoțitorului la Naștere (pe care îl poți procura de la instructorul tău HypnoBirthing). Nu e nevoie ca indicațiile să fie respectate cu strictețe. Ele reprezintă sugestii de formulări care te pot ajuta să rămâi relaxată.

Cel mai important factor de luat în seamă în timpul travaliului poate fi reprezentat de ceea ce percepi și simți, nu de ceea ce auzi sau vezi. În timp ce însoțitorul tău rostește indicațiile, tu încrede-te în corpul tău și pătrunde mai adânc în fiecare val pe care îl ridici cu ajutorul respirației, mărindu-l la maximum.

Dacă naști într-un spital sau într-un centru de naștere, e bine să-ți suni furnizorul de asistență la naștere și să te pregătești de plecare când valurile se produc la o distanță de aproximativ trei minute jumătate – patru minute jumătate unul de altul. Dacă ai un drum mai lung de parcurs până la spital, va trebui să ții seama și de asta atunci când îți calculezi timpul necesar ajungerii la spital.

Scanned by CamScanner

Poziția laterală în timpul travaliului

CÂND TRAVALIUL AVANSEAZĂ: FAZA DE SUBȚIERE ȘI DESCHIDERE

Ce se întâmplă?

Cervixul se subțiază. Fibrele longitudinale ale uterului continuă să tragă înapoi fibrele circulare, astfel că cervixul se subțiază și se deschide tot mai mult.

Vei continua să simți fiecare val. Vei simți cum abdomenul tău se ridică, se încordează și apoi se retrage iar în jos. În acest punct al travaliului, valurile nu durează de obicei mai mult de treizeci și cinci până la patruzeci și cinci de secunde. Dacă-ți menții corpul molatic și relaxat, etapa aceasta poate să treacă fără să-ți producă niciun disconfort sau producându-ți un disconfort foarte mic. Intervalele dintre valuri pot varia considerabil.

Ce sentimente ai putea avea

De obicei, în prima parte a acestei faze ai bună dispoziție și înclinată să comunici. Poți să rămâi așezată sau semiașezată și să porți conversații, dacă asta e alegerea ta, sau poți să iei o poziție mai relaxată. Vei continua să folosești Respirația Lentă în timpul valurilor uterine, lucrând cu fiecare dintre ele pentru a obține maximumul de la el. Dacă mai sunt și alte persoane în încăpere, nu ai de ce să simți că trebuie să faci atmosferă pentru ele, căci lucrul acesta te-ar putea distrage de la procesul nașterii. Cu cât mai repede pătrunzi în adâncul corpului tău, cu atât mai ușor va avansa nașterea.

Scanned by CamScanner

Cum poți participa

Însoțitorul tău va continua să-ți dea indicații menite să-ți adoarmă reacțiile și să-ți reamintească să lași procesul nașterii în seama bebelușului și în seama corpului tău. Vei asculta muzica de pe casetă sau CD, îi vei simți curgerea și te vei lăsa purtată de ea, continuând să Respiri Lent cu fiecare val.

În timpul valurilor și între ele, vei folosi imaginile pe care le preferi tu dintre cele ale Trandafirului care se deschide, Curcubeului, Valvei Porții Senzoriale, Adâncometrului și Relaxării prin Metoda Mănușii. Când mămicile de la cursurile HypnoBirthing întreabă: „Ce-ar trebui să fac?", eu răspund categoric: „Să te relaxezi total; să bei lichide și să ai mereu vezica golită. În rest să nu mai faci nimic!" Nu ai ce să faci decât să te destinzi și să te relaxezi. Lucrează cu corpul tău; urmează fluxul și refluxul mareei. Lasă-ți nașterea în seama corpului, comunică cu bebelușul și ai mereu grijă să nu-i stai în cale. Orice încercare de a „face ceva" înseamnă că de fapt opui rezistență modului în care lucrează corpul.

Stând încleștată sau ghemuindu-te în poziție fetală creezi în corp o tensiune care e contraproductivă. E bine, de asemenea, să eviți să apelezi la activitățile și opțiunile pe care personalul spitalului ți le recomandă cu intenții bune (în afară de cazul în care activitățile sau opțiunile respective îți sunt pe plac). Mamele ne spun frecvent că sugestiile să se plimbe, să stea într-un balansoar sau să „pună lucrurile în mișcare" le-au distras și le-au anulat nivelul profund de relaxare.

Mulți doctori, asistente și moașe recomandă femeilor aflate în travaliu să meargă. Se crede că atunci când o femeie e într-o poziție verticală, ea poate folosi mai bine efectele gravitației pentru a ajuta bebelușul să coboare în pelvis. Se consideră că presiunea pe care o exercită capul bebelușului asupra cervixului stimulează dilatarea. Se mai crede, de asemenea, că statul în picioare dilată orificiul pelvin prin care trece prima dată capul

bebelușului. În 1997, un studiu efectuat în Texas de către University of Texas Southwestern Medical Center a arătat că nu existau diferențe semnificative între durata travaliului femeilor care făceau plimbări și durata travaliului celor care rămâneau așezate, relaxându-se sau odihnindu-se. N-am observat niciodată mame din lumea animală plimbându-se de-a lungul unor culoare. În schimb, ele par să se adâncească în relaxare. Mamele HypnoBirthing descoperă că cervixurile lor par să se deschidă mai ușor și mai repede dacă mușchii respectivi au parte de relaxarea necesară și de fluxul de sânge oxigenat de care au nevoie ca să se deschidă.

Dacă simți nevoia să mergi, atunci mergi, dar n-o face pentru că ești presată de ceilalți să te ridici în picioare și să-ți pui mușchii respectivi în mișcare.

Căutând să manipulezi travaliul ai putea asfârși prin a ajunge istovită sau descurajată. Dacă revii la respirația forțată și începi să sufli și să pufăi, nu vei face decât să-ți epuizezi energia de care vei avea nevoie atunci când va veni timpul pentru acele respirații dirijate în jos, cu ajutorul cărora să îți aduci copilul pe lume. Dacă ai petrecut suficient timp cu condiționarea minții și a corpului, arta de a face acest lucru nu va fi o problemă pentru tine. Urmează tehnicile pe care le-ai învățat și ai încredere în tine și în capacitatea corpului de a da naștere. Vei fi vioaie și plină de energie atunci când va sosi clipa minunată a nașterii.

Căzile pentru naștere

Am stat de vorbă cu o asistentă care participă la travalii și la nașteri și mi-a lăudat cum nu se putea mai mult căzile pentru naștere, datorită modului reușit în care acestea combină metoda HypnoBirthing și nașterea în apă. Vedem cum multe femei aleg confortul și ușurința nașterii în apă, un tip de naștere care merge foarte bine împreună cu metoda HypnoBirthing, fiindcă îți amplifică

Scanned by CamScanner

relaxarea şi-i permite bebeluşului să se nască într-un mediu care-i prilejuieşte o trecere uşoară de la viaţa din pântec la o viaţă în care trebuie să respire singur. Când femeile folosesc această combinaţie, mintea lor e relaxată, iar corpul poate beneficia de efectul de înmuiere pe care îl are apa asupra muşchilor implicaţi în naştere şi asupra perineului. Naşterea în apă şi metoda HypnoBirthing contribuie una la eficienţa celeilalte.

Când muşchii ne dor sau sunt încordaţi, ne cufundăm într-o cadă cu apă ca să-i calmăm. Ca să vândă diverse produse, experţii în publicitate folosesc adesea imaginea unei femei care stă într-o cadă elegantă. De multe ori apelăm la o baie ca să calmăm un copil irascibil sau bolnav. Toate acestea deoarce e de la sine înţeles că apa ne dă un sentiment de plăcere, mulţumire sufletească şi o stare de bine. Apa va ajuta ca faza aceasta a travaliului să se petreacă într-un mod ca nicium altul.

Barbara Harper, fondatoare a Waterbirth International afirmă că atunci când femeile îşi desfăşoară în apă travaliul şi naşterea, endorfinele şi oxitocina naturală sunt produse în cantitate categoric mai mare. Multe mămici sunt mai capabile să pătrundă în adâncul corpului lor cu ajutorul relaxării oferite de o cadă cu apă. Am văzut femei care efectiv luxuresc în piscina pentru naştere. O femeie care stătea în apă zâmbea şi cânta încet de fiecare dată când avea un val.

Femeile şi însoţitorii la naştere trebuie să treacă peste numeroasele informaţii eronate şi tendenţioase privitoare la naşterea în apă şi să înţeleagă cum stau de fapt lucrurile în realitate. Multe spitale noi includ căzi pentru naştere în planurile lor pentru noile secţii de naşteri. Altele le instalează în secţiile deja existente.

Noi le recomandăm din toată inima. Dacă instituţia în care vei naşte tu nu are o cadă pentru naştere, există multe locuri în care acestea se pot închiria, iar multe

dintre familiile noastre HypnoBirthing închiriază o astfel de cadă pentru naşterile acasă sau la spital. Practicianul tău te va ajuta să afli de unde poţi închiria o cadă sau o piscină pentru naştere.

Scanned by CamScanner

TRAVALIU LENT SAU STAGNANT

Pregătește-te pentru o naștere fără cusur...
Dacă participi, sigură pe tine,
la toate deciziile care se iau
în timpul travaliului și al nașterii – chiar și la cele
care nu erau în planul tău de naștere –
sunt toate șansele să nu-ți privești nașterea
cu sentimente de vinovăție sau cu regrete.

William Sears și Martha Sears, *The Birth Book*

Cea mai bună cale de a te descurca cu un travaliu încetinit sau stagnant este să întâmpini situația cu răbdare. Majoritatea familiilor HypnoBirthing pot să facă lucrul acesta deoarece ele refuză politicos să folosească un monitor fetal electronic (MFE).

Introduse pe scena nașterii în anii 1980, mașinile acestea au fost concepute pentru a ajuta la monitorizarea travaliului femeilor ale căror sarcini se situau în categoria de risc, însă acum când în fiecare salon găsești câte unul, monitoarele acestea au devenit un imens obstacol pentru familiile ale căror sarcini sunt lipsite de risc. Cel mai mare neajuns legat e MFE este acela că unii medici dau prea multă importanță anumitor tipare rigide. Se crede în mod eronat că cervixul unei femei trebuie să se deschidă conform unui tipar prestabilit sau într-un anumit interval de timp, în caz contrar situația trebuind să fie remediată. Adesea bebelușul e cel care are cel mai mult de suferit de pe urma acestei remedieri.

Faptul că un travaliu stagnează la un moment dat nu înseamnă că trebuiesc luate imediat măsuri pentru a-l reporni.

Natura își urmează cursul ei, iar tu nu ai nevoie decât de calm. Multe mame constată că după ce așteapsă puțin, travaliul e reactivat sau chiar accelerat.

Solicită să ți se acorde un timp pentru a putea apela la unele dintre metodele naturale folosite pentru a iniția travaliul sau pentru a reporni un travaliu stagnant. Cere ca tu și partenerul să fiți lăsați singuri pentru a putea folosi metodele naturale – dragoste înainte de medicamente. Atâta vreme cât indiciile arată că ai un bebeluș sănătos, puternic și că tu nu ești în nicio primejdie, nu ezita să-ți protejezi copilul de atacul medicamentelor.

Se întâmplă uneori ca după ce o mamă acceptă să-i fie rupte membranele sau să i se administreze Oxitocină, travaliul ei să nu avanseze mai repede. Poate corpul ei e forțat să intre într-un travaliu pentru care nu e complet pregătit.

E important ca părinții să întâmpine orice sugestie cu o atitudine de curiozitate. În absența unei urgențe medicale reale, familia ar trebui să stea și să reflecteze la efectele asupra mamei și a bebelușului și, totodată, la impactul general asupra experienței nașterii. Uneori e dificil pentru personalul medical, obișnuit să dirijeze nașterea și să joace un rol activ în desfășurarea ei, să aștepte ca nașterea să se desfășoare de la sine, iar ei să fie de față doar pentru eventualitatea în care e nevoie de ei. Dar dacă așa vrei tu să se desfășoare travaliul tău, atunci ar trebui să-ți păstrezi poziția.

Cum îți petreci timpul pe parcursul travaliului

Pe lângă punerea în aplicare a câtorva dintre sugestiile din secțiunea referitoare la inducerea naturală a travaliului, există multe alte moduri în care îți poți petrece timpul când travaliul încetinește sau stagnează și care pot efectiv să contribuie la deschiderea zonei pelviene. De exemplu:

Mingea pentru naștere: Mingea pentru naștere servește mai multor scopuri. Ea îți poate oferi o alternativă la rămânerea în pat în timpul unui travaliu prelungit; reprezintă un suport excelent

Scanned by CamScanner

pe care să te aşezi la marginea patului în timp ce însoţitorul la naştere aplică Masajul cu Atingere Uşoară; relaxează muşchii pelvini. Multe spitale pun la dispoziţie mingi pentru naştere mamelor care nasc. Nu ezita să ceri una sau adu-ţi tu una de acasă. Sunt distractive şi de mare ajutor.

Mamă în travaliu odihnindu-se pe o minge pentru naştere

Cadă sau Jacuzzi: Beneficiile căzii sau Jacuzzi-ului au fost deja explicate. Multe mame sunt încântate să petreacă mult timp în ele, dacă travaliul se prelungeşte. Dacă foloseşti o cadă obişnuită, nu una specială pentru naştere, vei constata că adâncimea apei e destul de mică. Pentru a beneficia la maximum de perioada de timp în care stai în cadă, aşază un prosop pornind de la sfârcuri şi până la coapse, ca să ţină calde părţile proeminente ale corpului. În timp ce ia apă în căuşul palmei şi o toarnă pe corpul tău, însoţitorul la naştere poate rosti indicaţiile obişnuite din timpul valurilor uterine.

Duş: Un duş cald, cu jetul de apă îndreptat spre abdomen, reprezintă de asemenea o modalitate bună de petrecere a timpului şi are efect de masaj foarte blând.

Umor: Respiraţia din timpul râsului reprezintă unul dintre mijloacele de relaxare cele mai bune. Ia de-acasă câteva lecturi umoristice. Multe dintre secţiunile umoristice ale *Reader's Digest* conţin excelente povestioare amuzante. Umorul măreşte producerea de endorfine, care, la rândul lor, blochează apariţia catecolaminei.

Stimularea sfârcurilor: Stimularea unuia sau ambelor sfârcuri declanşează legătura hormonală dintre sâni şi vagin, producând oxitocina naturală a corpului care-ţi poate amplifica valurile uterine. Solicită intimitatea necesară pentru a putea apela la stimularea sfârcurilor. Personalul medical nu va fi nici surprins, nici jenat de solicitarea ta.

Masajul cu Atingere Uşoară: Masajul cu atingere uşoară, descris într-un capitol anterior, e printre exerciţiile cu care e bine să te familiarizezi. Practicianul tău HypnoBirthing îţi va furniza instrucţiunile specifice pentru efectuarea acestui masaj. Şi în acest caz avem o minunată sursă de producere a endorfinei.

Mersul: Acesta este un alt avantaj al păstrării hainelor proprii. Mici plimbări prin secţia de maternitate, prin spital sau chiar afară din spital reprezintă o modalitate excelentă de petrecere a timpului în travaliu. Se ştie că aerul proaspăt face minuni. Schimbarea de decor uşurează adeseori o parte din tensiunea care poate fi prezentă atunci când eşti preocupată de reînceperea travaliului.

Dacă travaliul slăbeşte

Poate veni un moment când în ciuda satisfacerii tuturor dorinţelor tale, dintr-un motiv sau altul se formează un tipar evident de activitate uterină scăzută sau slăbită, iar bebeluşul nu

Scanned by CamScanner

face față tocmai bine situației. Într-un astfel de caz s-ar putea să se decidă că nașterea ta are nevoie de intervenție medicală.

Chiar și într-o atare situație vei constata că atitudinea ta relaxată și tehnicile HypnoBirthing te pot ajuta. Înțelegând necesitatea intervenției medicale și făcând parte, împreună cu însoțitorul la naștere, din echipa decizională, vei putea efectua orice pregătiri necesare. Vei rămâne calmă și stăpână pe situație. Asta înseamnă HypnoBirthing.

APROAPE DE NAȘTEREA PROPRIU-ZISĂ

Ce se întâmplă?

Ești aproape de sfârșitul etapei de subțiere și de deschidere. Valurile sunt mai apropiate, mai puternice și mai fructuoase. Peretele cervixului s-a subțiat complet, iar cervixul continuă să se deschidă suficient pentru a permite bebelușului să înceapă să se deplaseze în jos. Când se întâmplă lucrul acesta, corpul trimite mesajul că e timpul să treci de la Respirația Lentă la Respirația Nașterii – acea respirație dirijată în jos, blândă, dar fermă, care te va ajuta să eviți tehnicile dificile și obositoare bazate pe „împins", folosite de alte metode.

De obicei se instalează distorsiunea temporală și pierzi noțiunea timpului. Vei fi mai conștientă de mișcările uterului tău, valurile acestuia ridicându-se aproape ca și cum acea parte a corpului implicată în naștere ar fi separată de restul corpului; se poate să-ți dai sau nu seama că valurile devin mai lungi și mai înalte. Pe măsură ce le ridici cât poți de sus prin intermediul respirației, ele devin tot mai eficiente. Atingerea și vocea însoțitorului la naștere te va ghida pe parcursul fiecărui val. Călătoria ta devine tot mai promițătoare, căci din acest punct travaliul poate progresa foarte repede, mai ales datorită adâncirii tale în relaxare.

Intri într-o stare aproape amnezică, focalizându-te pe experiența nașterii. Ești capabilă să întorci complet spatele oricărui lucru care îți distrage atenția și să pătrunzi mental în tine, acolo unde se află bebelușul tău. La finalul acestei faze, când cervixul e complet deschis, vei avea sentimentul de plenitudine în interiorul corpului și, dacă nu cumva ai o perioadă de stagnare, vei simți instinctiv nevoia să treci la Respirația Nașterii pentru a ajuta copilul să coboare.

Scanned by CamScanner

Semne distinctive ale travaliului

În această perioadă, te vei întâlni probabil cu cel puțin unul dintre semnele distinctive ale travaliului – acele borne kilometrice care îți spun că travaliul progresează. Sunt cât se poate de naturale și sunt mesaje bune din partea corpului. Însoțitorul la naștere îți va aminti despre fiecare semn distinctiv, pe măsură ce îl întâlnești în cale. E captivant.

- Temperatura corpului îți va crește și/sau scădea alternativ. Acum azvârli așternuturile, în minutul următor ceri o pătură încălzită.
- Când te ridici să-ți golești vezica, se va vedea o urmă de sânge pe absorbant. Corpul își direcționează în jos eforturile.
- S-ar putea să începi să sughiți, să râgâi, să simți greață sau chiar să vomiți ca urmare a reacției inițiale a diafragmei față de pulsațiile din corpul tău, cele care în curând îți vor deplasa copilul în jos spre naștere. Vestea bună e că nu durează mult (mamelor HypnoBirthing li se întâmplă mai rar, deoarece corpul lor e calm și nu pradă agitației).
- Indiferent cu cât calm ai abordat nașterea până acum, s-ar putea ca brusc să simți nevoia să „scapi". Chiar și o mamă a cărei naștere decurge fantastic poate ajunge să-și spună: „Nu cred că vreau să merg mai departe" sau „Nu mai pot să continui". Acest de pe urmă semn distinctiv e unul dintre cele mai palpitante. Înseamnă că nașterea bebelușului tău e chiar după colț. Însoțitorul tău îți va aminti lucrul acesta, iar starea de spirit a tuturor celor din încăpere se va schimba. Bebe aproape că a sosit.

Ce fel de sentimente ai putea avea

Dispoziția ta sufletească va rămâne în continuare calmă și va fi aproape euforică. Starea ta relaxată, liniștită va deveni aproape difuză și, deși vei auzi tot ceea ce se petrece în jurul tău, nu te va interesa să răspunzi. Se poate să străbați această ultimă parte a etapei de deschidere într-o stare aproape de visare. Amnezia naturii va părea să-ți adoarmă din când în când atenția la ceea ce e în jur. Îți este acum și mai ușor să-ți îndrepți atenția numai asupra bebelușului și a corpului tău pe cale să nască.

Imediat ce-și face apariția distorsiunea temporală, lungimea unui val va fi distorsionată, iar tu vei pierde noțiunea timpului. Douăzeci de minute îți vor părea efectiv a fi cinci minute. Aceasta este modul naturii de a te ajuta să rămâi calmă și senină. La sfârșitul acestei faze, trecerea la Respirația Nașterii îți va da un sentiment de bine, tu și bebelușul cooperând în vederea nașterii.

Cum poți participa

În acest punct, efectiv simți că ești pe cale să naști. Etapa conversațională a trecut și acum pătrunzi încet și cu grijă în etapa nașterii. Relaxarea adâncă și un corp molatic te vor ajuta să ignori ceea ce te înconjoară și să te adâncești încă și mai mult în tine, acolo unde se află copilul tău.

Ajunse în acest punct, multe femei au adoptat deja o poziție laterală. Dacă alegi să stai pe spate, însoțitorul tău la naștere trebie să aibă grijă să nu stai întinsă drept pe spate, ci capul patului să fie ridicat. Dacă stai întinsă drept pe spate poți limita alimentarea cu oxigen a bebelușului. Însoțitorul tău te va ajuta să-ți adaptezi poziția, dacă aluneci cumva în jos pe pat.

Adâncindu-te în relaxare, lași lucrurile să se întâmple de la sine și permiți copilului și corpului tău să facă ce poate fiecare să facă mai bine în această etapă. Vei continua să-ți ridici cât mai sus valurile uterine cu ajutorul respirației până când cervixul se deschide, însă va părea că se întâmplă totul fără efort. La semnalul

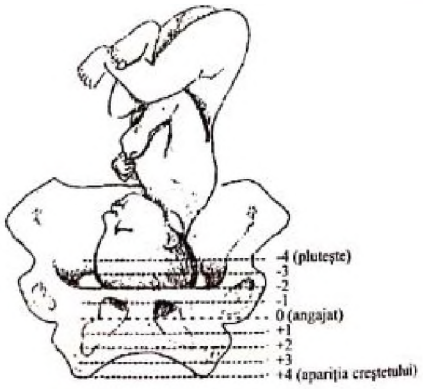
Scanned by CamScanner

dat de senzaţia de plinătate apărută în partea de jos a pelvisului vei şti instinctiv că a venit timpul să-ţi schimbi respiraţia şi să treci la Respiraţia Naşterii. Însoţitorul tău la naştere va transmite personalului medical că nu ai de gând să împingi scremându-te şi că eşti în siguranţă dacă treci la Respiraţia Naşterii.

Fără efort, te apropii tot mai mult de un loc al confortului total, mişcându-te în armonie cu corpul tău.

Când corpul îţi transmite mesajul că e timpul să începi să-ţi ghidezi copilul în jos, te vei lăsa condusă de corp şi vei lucra cu pulsaţiile lui care acum îţi direcţionează respiraţia în jos, diferit de cum se întâmpla până acum, când lucrai cu valurile pentru a le ridica cât mai sus prin respiraţie. Adesea toate acestea trec neobservate de către ceilalţi, căci mama continuă să lucreze liniştită şi senină cu valurile ei, fără să schimbe poziţia.

Însoţitorii tăi la naştere ar trebui să facă cu rândul când se duc după mâncare în timpul acestei faze a naşterii. Nu trebuie să fii lăsată singură, chiar dacă le creezi impresia că eşti perfect relaxată şi că doar te odihneşti. Impresia aceasta poate fi înşelătoare, căci puţini îşi dau seama că îţi dirijezi prin respiraţie copilul în jos către deschiderea vaginului.



Staţionarea pelviană

Situarea capului bebeluşului în regiunea pelviană e măsurată prin ceea ce se cheamă Staţionare pelviană. Vei auzi referiri la Staţionarea pelviană atât înainte, cât şi în timpul naşterii. Pe măsură ce bebe îşi urmează călătoria în jos, progresul său îţi poate fi explicat ca situându-se la -1 sau +1 sau +2. Numerele pozitive sunt dedesubtul liniei de mijloc a pelvisului; numerele negative sunt deasupra liniei de mijloc. Măsura e determinată de locul în care se află vârful capului copilului. Dacă ţi se spune că e sus, înseamnă că poziţia lui e încă la nivelul cu minus. Atunci când se spune că e angajat înseamnă că se află la nivelul 0.

Fiecare copil e unic. Fiecare copil trebuie
să treacă prin aceleaşi etape, care-l vor conduce
de la o lume închisă către una deschisă,
de la a fi strâns în el până la a se întinde către afară.

Frederick Leboyer, M.D., *Birth Without Violence* (Naşterea fără violenţă)

Scanned by CamScanner

NAŞTEREA:
RESPIRI IUBIRE, ADUCI VIAŢĂ

Ce se întâmplă?

Se întâmplă **Naşterea!** Bebe coboară treptat către marginea perineului, iar capul lui devine vizibil. Când creştetul devine în întregime sau aproape în întregime vizibil, eşti pregătită să aplici acele ultime câteva respiraţii care vor trece copilul de marginea perineului şi-l vor aduce pe lume. După naştere, bebeluşul e imediat aşezat pe pielea de pe abdomenul tău sau de pe zona inferioară a pieptului, pentru a fi îmbrăţişat şi pentru a se clădi legătura de ataşament dintre tine, el şi însoţitorul tău. Când cordonul ombilical încetează să mai pulseze, el va fi tăiat, iar tu, bebeluşul şi însoţitorul tău la naştere veţi continua să staţi apropiaţi.

Ce sentimente ai putea avea

Vei simţi exaltare şi o oarecare uşurare când îţi vei da seama că în scurt timp îţi vei naşte bebeluşul.

Ai simţit instinctiv cum corpul îţi spune că e timpul să faci trecerea la Respiraţia Naşterii. În loc să respiri ridicând abdomenul în sus, aşa cum ai făcut în timpul Respiraţiei Lente, simţi acum o nevoie presantă să-ţi conduci în jos fiecare respiraţie. Când coborârea copilului e aproape încheiată, vei avea sentimentul de plinătate extremă chiar deasupra zonei pubiene, fiindcă bebeluşul ocupă acum partea de jos a pasajului naşterii. Vei simţi că vaginul vrea să se se întoarcă spre exterior şi să-şi verse în afară preţiosul conţinut.

Cum ai putea participa

Încheierea fazei de deschidere nu trebuie să însemne izbucnirea unei agitaţii şi zăpăceli în rândul celor de faţă sau înmulţirea personalului asistent. E important să eviţi orice încercare de a forţa sau grăbi etapa aceasta. Coborârea copilului se poate petrece în acelaşi mod calm în care s-a desfăşurat prima parte a travaliului. De multe ori, manele HypnoBirthing permit acestei faze să înceapă aproape pe neobservate, ele rămânând în poziţia pe care au ales-o şi pur şi simplu permit etapei naşterii să se deruleze, cu calm şi blândeţe. Deoarece nu există nicio schimbare perceptibilă în comportamentul tău, numai ochiul cel mai format va observa că naşti.

E ceva obişnuit ca personalul spitalului să se entuziasmeze sincer atunci când te apropii de finalul etapei de deschidere, căci anticipează cum vei începe să-ţi „împingi" în mod activ copilul în jos, până ce i se va vedea creştetul. Mişcările potrivite în aceste momente sunt cele care respectă solicitările exprimate de tine în preferinţele legate de naştere. Nu e de dorit să te trezeşti asaltată de nişte proceduri diferite de ceea ce ai anticipat. Însoţitorul tău va formula preferinţa ta pentru o respiraţie dirijată de tine în jos, în această etapă, şi te va ajuta calm cu indicaţii care sugerează o coborâre lină, uşoară.

„A împinge copilul afară" e un concept greşelan, care nu-şi găseşte locul în cadrul naşterii blânde. Metoda e de obicei contraproductivă şi e de fapt dăunătoare, fiindcă provoacă închiderea sfincterelor vaginale în calea coborârii bebeluşului. Ea creează o atmosferă de stres pentru toţi cei implicaţi. Studii foarte recente sugerează că împingerea forţată pe parcursul unei perioade îndelungate de timp poate dăuna femeii care naşte şi-i poate afecta planşeul pelvin.

Împingerile forţate, efectuate la indicaţiile altora îţi vor provoca o stare de confuzie şi de frustrare şi te vor istovi. Ele

Scanned by CamScanner

produc, de asemenea, traumă emoțională și fizică și bebelușului, căci e împins în pereții pasajului care opune rezistență, nefiind încă receptiv față de călătoria lui. Relatările despre împingeri epuizante care se întind de-a lungul a ore în șir confirmă faptul că bebelușul va coborî atunci când va fi el pregătit și atunci când pasajul nașterii va fi pregătit.

Mișcarea în valuri a părții inferioare a corpului are rolul de a expulza, căci fiecare val deplasează copilul tot mai jos de-a lungul pasajului nașterii. Aceste pulsații blânde, expulzive ale corpului își vor face treaba mai repede dacă sunt lăsate să se desfășoare neîntrerupte și li se permite să funcționeze așa cum au fost lăsate de la natură. De multe ori, lucrul acesta se poate petrece neobservat sau prea puțin vizibil. Mulțumită, relaxată și încă în stare amnezică, făcând foarte puțin efort, rămâi într-o stare de odihnă profundă. Adesea, prima dată când o mamă le dă de știre celor aflați de față referitor la ce se întâmplă este când spune: „Sunt gata." Aceasta înseamnă de multe ori că bebelușul a coborât complet de-a lungul pasajului nașterii și că e gata să se nască, ajutat de numai câteva respirații vizibile.

Cu cât e lăsată natura mai mult să-și urmeze cursul, cu atât e mai puțin probabil ca tu să ai nevoie de o episiotomie. În același fel în care gâtul cervixului a avut nevoie să se subțieze și să se deschidă gradat, marginea groasă a perineului are și ea nevoie să se subțieze și să se desfacă gradat, cu fiecare val, sub presiunea naturală exercitată de capul copilului până când, în cele din urmă, se deschide complet pentru a permite capului să treacă prin el. Pare a fi o desfășurare lentă, însă, dimpotrivă, ca se petrece mai iute cu ajutorul Respirației Nașterii decât prin orice alte mijloace. Mamele HypnoBirthing vorbesc despre trei-patru ore de Respirații ale Nașterii necesare pentru a trece copilul prin perineu și a-l aduce afară.

Respirația nașterii e opusul Respirației Lente, în cadrul căreia lucrai cu valul pentru a-l ridica cât mai sus. Acum, în loc să inspiri lent și să umfli abdomenul, vei inspira adânc, dar scurt și-ți vei direcționa expirația în jos. Însoțitorul tău îți va indica să-ți

direcționezi respirația și iubirea în jos, pentru a-ți ajuta bebelușul să se miște lin în jos, către ieșire. În timp ce expiri, dirijează-ți respirația în jos și vizualizează cum vaginul se deschide către exterior, asemenea petalelor unui trandafir, lăsând copilul să alunece peste marginea perineului.

Dacă trecerea acestuia se face lin, ai putea alege să rămâi în poziție laterală și doar să-ți conduci respirația în jos până ce capul copilului începe să se vadă sau poate vei vrea să adopți poziția „J" Înclinat, *având mare grijă să te uzezi pe zona aflată chiar deasupra noadei*, pentru a-i lăsa bebelușului cât mai mult spațiu ca să se miște.

Dacă bebelușul are nevoie de ajutor ca să coboare lin, ai putea adopta unele dintre pozițiile prezentate alături de ilustrații în capitolul intitulat Poziții pentru etapa nașterii. Unele dintre pozițiile recomandate sunt menite să ajute mușchii și structura pelviană să se deschidă mai ușor. Multe dintre poziții necesită ajutorul însoțitorului tău, ca voi doi să participați împreună la nașterea copilului.

Când vei fi anunțată că începe să se vadă capul copilului, anunțul trebuie făcut cu calm. Există tendința, din partea celor care asistă, să înceapă să dirijeze etapa aceasta cu urale foarte însuflețite. Subliniez că nașterea nu este un eveniment sportiv. Nu trebuie să se ridice vocea. Lucrul acesta e atât în beneficiul tău, cât și al bebelușului. El aude fiecare sunet; sunetele pe care le aude nu ar trebui să fie unele care să-l înspăimânte.

Ce ai putea simți

Nu e nevoie să simți disconfort în timpul etapei nașterii. Cervixul s-a subțiat și deschis deja, iar acum coborârea progresivă a copilului e condusă în așa fel încât țesuturile și sfincterele pasajului nașterii nu sunt forțate. În ciuda a ceea ce vezi la televizor și în filme, dacă coborârea aceasta e dusă la bun sfârșit în felul în care ai exersat-o, nu există niciun motiv să apară

Scanned by CamScanner

durere sau altă senzație. Majoritatea femeilor trec prin etapa nașterii cu calm, dirijându-și respirația în jos și în cele din urmă ajutând bebelușul să iasă. Fără îndoială că acesta este momentul cel mai frumos al nașterii. E apogeul a tot ceea ce ai plănuit și așteptat de-a lungul ultimelor nouă luni.

Respirația nașterii

O bună parte din etapa nașterii, corpul și bebelușul vor lucra în armonie deoarece Reflexul Natural de Expulzie (RNE) preia controlul și îți deplasează bebelușul în jos de-a lungul pasajului nașterii. Vei contribui aplicând tehnica de respirație pe care ai exersat-o de mai multă vreme. Din momentul în care capul bebelușului devine vizibil, vei continua să aplici tehnica aceasta de respirație dirijată în jos până când îl treci blând, cu ajutorul respirației, peste marginea perineului și îl ajuți să iasă la lumină. Trebuie să acorzi atenție etapei acesteia, dacă vrei să naști ușor și eficient. Tot așa cum a trebuit să practici Respirația Lentă pentru a trece de etapa subțierii și deschiderii cervixului, va trebui acum să practici Respirația Nașterii. În timpul travaliului, vei lăsa corpul să preia conducerea și vei coopera cu el când vei simți începutul unui val. Iată în continuare câteva sugestii ajutătoare:

- Cel mai bun loc pentru a exersa stilul acesta de respirație este când stai pe toaletă și elimini scaunul. Devino conștientă de pulsațiile care deplasează scaunul în jos prin intestin și apoi afară din el. Respirațiile tale constau din inspirații scurte urmate de expirații direcționate în jos – nimic forțat. Exersând astfel vei vedea că acest tip de respirație chiar duce sarcina la bun sfârșit mai ușor și mai repede.
- Poți rămâne cu ochii închiși dacă alegi să stai în relaxare profundă pe parcursul acestei perioade. Din moment ce nu vei împinge forțat, nu e nevoie să ții ochii deschiși ca să eviți ruperea vaselor de sânge minuscule din ochi.

- Punând vârful limbii în locul în care se întâlnesc dinții din față și cerul gurii, vei permite fălcii de jos să se retragă, astfel ca tu să elimini orice tensiune din zona gurii și a fălcii. Tot astfel vei ajuta și la relaxarea deschiderii vaginale.
- Când simți debutul unui val, urmează-l. Inspiră scurt, dar profund, pe nas și direcționează energia acelei respirații către partea inferioară a gâtlejului și în jos prin corp, ajungând cu ea în spatele bebelușului, pe un traseu sub forma literei „J" – în jos și înainte. Permite tuturor mușchilor din zona vaginală să se deschidă ca și cum expirația ta ar curge prin ei sau ca și cum ai elimina scaunul. Nu prelungi o respirație până când își pierde eficiența și nu permite acelor mușchi inferiori să se încordeze.
- Repetă procesul acesta inspirând din nou scurt, dar profund și apoi expirând în același mod descris mai sus – și apoi iar.
- Repetă mișcarea aceasta de mai multe ori cu fiecare val, în timp ce corpul te conduce prin această etapă a nașterii până la apariția creștetului copilului. Continuă să lucrezi cu corpul atât timp cât încă pulsează. Dacă aplici respirația nașterii o singură dată în timpul unui val poți pierde eficiența valului, prelungi timpul de naștere și-ți poți irosi energia.
- Direcționează-ți ferm respirația în jos prin corp. Nu lăsa forța expirației să-ți scape pe gură. Respirațiile nu sunt unele superficiale, dar nici foarte viguroase. Sunt respirații profunde, iar energia lor merge direct în jos către vagin.
- Ai putea avea senzația că vrei să elimini scaunul și aceasta este exact zona către care trebuie să-ți direcționezi forța respirației. Din acest motiv îți cerem să exersezi când ești la toaletă.
- La fiecare expirație, însoțitorul tău îți va indica să-ți dirijezi respirația și iubirea în jos către bebeluș, ca să deschizi pasajul și să-ți ghidezi copilul în jos către naștere.

Scanned by CamScanner

Bebelușul tău e acum gata să vină pe lume și trebuie să i se permită s-o facă cu ușurință. Capul iese primul; vulva se dilată gradat, fără disconfort; corpul copilului iese, adesea nefiind nevoie pentru asta decât de încă puțină stimulare blândă dinspre interior.

POZIȚII PENTRU ETAPA NAȘTERII

Nașterea nu este un eveniment sportiv și nu e nevoie să te aventurezi în poziții ca de gimnastică în timp ce naști. Tot așa cum ai trecut cu calm prin etapa subțierii și deschiderii cervixului, timpul pe care îl petreci în etapa nașterii propriu-zise poate fi și el la fel de calm dacă menții controlul asupra a ceea ce se întâmplă și opui rezistență încercărilor celorlalți de a „prelua frâiele". Modul tău de a respira va fi Respirația Nașterii dirijate de tine, care te va ajuta să înfăptuiești coborârea bebelușului.

Nu e nevoie să se schimbe nimic până în momentul în care coborârea copilului e încheiată și începe să i se vadă creștetul capului. Factorul important în naștere îl reprezintă gradul tău de confort în poziția de naștere aleasă de tine și modul în care simți tu că poți ajuta cel mai bine copilul să iasă.

Mulți ani de zile, cele mai obișnuite poziții folosite la naștere erau cele preferate de medici – alese pentru ușurința aplicării tehnicilor lor și a folosirii instrumentelor. Deși metodologia s-a schimbat, pozițiile au rămas aceleași, femeile trebuind să stea pe spate în poziție litotomică, cu picioarele îndoite sau ridicate în fel și chip. Astăzi, cu ocazia nașterilor HypnoBirthing, vedem foarte mulți medici care țin cont de preferințele mamei și o urmează, asistând-o din orice poziție în care se simte mama confortabil sau pe care simte nevoia s-o adopte. Poziția culcat pe spate aproape la orizontală și cu picioarele ridicate în suporturi este cu siguranță ceva ce ține de trecut – și pe bună dreptate. E cea mai puțin eficientă și crește probabilitatea efectuării unei episiotomii.

E posibil ca pozițiile descrise și ilustrate aici să necesite practică împreună cu însoțitorul tău, pentru a-ți tonifica picioarele și brațele, însă când va veni vremea să naști vei aprecia faptul că îi-ai petrecut timpul acesta cu folos.

Scanned by CamScanner

Semiînclinată („J" Înclinat): Când copilul coboară lin și cu ușurință, poziția aceasta folosită foarte frecvent te va ajuta să-ți menții relaxarea profundă în timpul cât îl conduci în jos cu ajutorul respirației. În poziția „J"-ului înclinat ești așezată pe un pat, *sprijinită pe zona aflată chiar deasupra noadei*, cu perne sub cap, umeri și spinare.

Poziția semiînclinată

Poziția semiînclinată modificată

Capul patului e ridicat într-un unghi de 45 de grade. De obicei picioarele sunt desfăcute blând, cu o pernă sub fiecare genunchi. Poziția aceasta poate fi modificată, devenind astfel o poziție semighemuită dacă îți așezi gleznele lângă fese și-ți desfaci picioarele larg în părți. Poziția aceasta lărgește de asemenea zona pelviană și o întinde.

Laterală: s-ar putea să fii foarte obișnuită cu poziția aceasta, căci multe mame ne spun că o perioadă de timp din sarcină dorm în Poziție Laterală. Aceasta este de asemenea poziția pe care o preferă multe mame în timpul ședințelor de relaxare. Nașterea în Poziția Laterală reprezintă o alegere frecventă datorită ușurinței cu care poți să treci lin de la faza de deschidere direct la dirijarea copilului în jos prin pasajul nașterii cu ajutorul respirației, fără să fie nevoie să schimbi poziția. Pentru naștere, piciorul pe care l-ai odihnit pe perne în timpul travaliului e ridicat ușor și ținut astfel, pentru a oferi acces nestânjenit către deschiderea vaginului din momentul în care copilul a coborât complet. Până atunci rămâi exact așa cum ești, cu picioarele pe perne.

Poziția laterală

Scanned by CamScanner

Broasca săritoare: Poziția aceasta e o formă comodă a poziției ghemuit, despre care unii experți cred că este una dintre cele mai eficiente poziții pentru a-ți aduce pe lume copilul. Stând ghemuită în vârful picioarelor, așază-ți mâinile fie între picioare, fie în afara lor și sprijină-te în ele. Când le ai așezate de o parte și de alta a picioarelor, plasate ușor mai în spate, lângă coapse, e ușor să-ți desfaci picioarele larg și ai o vedere clară a nașterii bebelușului. Un alt avantaj al poziției Broasca Săritoare cu mâinile așezate în afara picioarelor este acela că întreaga ta zonă pelvină inferioară e suspendată, lăsându-ți copilul să iasă fără presiune exercitată de alte părți ale corpului. Poziția aceasta lărgește deschiderea vaginală, folosește efectul gravitației, scurtează pasajul nașterii și plasează partea de jos a corpului în poziție ridicată de la sol și astfel ferită de orice presiune. Dacă te gândești că s-ar putea să apelezi la poziția Broasca Săritoare, atunci ar fi bine să o exersezi în mod regulat ca să-ți consolidezi mușchii brațelor, însă orice efort pe care îl faci în acest sens e de ajutor.

Broasca Săritoare

Poziția Ghemuită cu Sprijin: Cu toate avantajele poziției Broaștei Săritoare, bebelușul poate ieși cu ușurință la naștere dacă adopți poziția Ghemuită cu Sprijin. În loc să-ți folosește brațele ca să-ți sprijini corpul, poți foarte frumos să te sprijini punându-ți brațele, cu coatele îndoite, pe partea de sus a picioarelor însoțitorului tău în timp ce acesta stă pe marginea unui scaun jos dacă naști acasă sau pe marginea patului de spital coborât, dacă naști într-un spital sau centru de nașteri. Poziția aceasta îți permite să te lași pe spate sprijinindu-te de partener între două valuri și să revii fără probleme în poziția adecvată atunci când apare un nou val. Din această poziție bebelușul tău se poate naște beneficiind de aceleași avantaje pe care le prezintă și poziția Broaștei Săritoare.

Poziția Ghemuită cu Sprijin

Scanned by CamScanner

Stând pe Toaletă: Multe femei găsesc un mare confort dacă stau pe toaletă cât sunt încă în etapa de deschidere și în timp ce își ghidează copilul în jos prin intermediul respirației. Corpul răspunde firesc acestei poziții deoarece e condiționat să se destindă și să-și dea drumul atunci când e pe toaletă. E o poziție și un loc familiar mămicilor HypnoBirthing, fiindcă ele sunt sfătuite să-și exerseze Respirația Nașterii în timp ce stau pe toaletă și-și golesc intestinele. Cele două seturi de mușchi sunt în strânsă legătură, iar Reflexul Natural de Expulzie (RNE) prezent în timpul nașterii e ajutat de Respirația Nașterii. Poziția aceasta îți ajută zona pelviană, îți deschide vaginul și folosește gravitația, iar datorită ei nu mai trebuie să te sprijini pe picioare. Pune o pernă sau două în spatele tău și relaxează-te. Când te apropii de punctul în care creștetul copilului va deveni vizibil, va trebui să adopți o altă poziție care te va ajuta să-ți naști în siguranță copilul.

Stând pe Toaletă

Scaunul pentru Naștere: Scaunul pentru Naștere are multe dintre avantajele poziției Stând pe Toaletă în sensul că lărgește zona pelviană și scurtează pasajul nașterii. În plus, îi permite mamei să se bucure de siguranța și încrederea date de faptul că poate să se sprijine de partenerul ei, lăsându-se pe spate între aparițiile a două valuri. La fel ca poziția Stând pe Toaletă, și aceasta este o poziție familiară mamei care naște fiindcă a folosit-o când exersa Respirația Nașterii.

Scaunul pentru Naștere

În-mâini-și-genunchi: Poziția aceasta poate fi adoptată cu ușurință pornind din poziția Broaștei Săritoare, aplecându-te în față cu sprijin pe mâini și ridicând partea inferioară a corpului, aducând-o deasupra genunchilor în postura în patru labe. În

Scanned by CamScanner

această poziție, te vei sprijini pe toate patru membrele, lăsându-ți greutatea corpului pe genunchi și pe palme. Poziția aceasta este frecvent utilizată de femeile care au angajat moașe să le asiste la naștere. E o bună poziție de adoptat atunci când bebelușul are nevoie de ajutor ca să se așeze în poziția optimă pentru a ieși. Poți apela și la o versiune modificată a poziției **În-mâini-și-pe-genunchi** dacă te sprijini pe o minge pentru naștere. Paturile de spital pot fi uneori ajustate pentru a face posibilă această poziție. Dacă naști acasă, vei obține același efect îngenunchind pe o pernă, cu brațele și partea de sus a corpului sprijinite pe o altă pernă așezată pe un scaun.

Poziția În-mâini-și-pe-genunchi

Stând în Picioare cu Sprijin: Poziția aceasta folosește avantajele gravitației pentru a-l ajuta pe copil să coboare de-a lungul pasajului nașterii. Partenerul se sprijină cu spatele de un perete și întinde brațele. Tu te poți sprijini de el lăsându-te pe spate, cu subsuorile lăsate pe antebrațele lui. Amândoi vă veți îndoi ușor picioarele de la genunchi.

Poziția Stând în Picioare cu Sprijin

Ursul Polar: Deși Ursul Polar nu e o poziție pentru naștere, ea poate fi de ajutor dacă bebelușul se găsește într-o poziție nu tocmai optimă pentru a ieși. Din poziția În-mâini-și-pe-genunchi, așezând antebrațele pe podea în fața ta și lăsându-ți fruntea pe ele ajungi în poziția Ursul Polar. Atât această poziție, cât și poziția În-mâini-și-pe-genunchi îi permit bebelușului să se întoarcă într-o poziție mai favorabilă pentru naștere, dacă lucrul acesta e necesar.

Dacă bebe are într-adevăr nevoie de ajutor pentru a se muta într-o poziție mai bună, tehnica Rebozo poate fi utilizată foarte eficient în timp ce mămica e în poziția Ursul Polar. Tehnica, elaborată de moașa Guadalupe Trueba, e binecunoscută în Mexico și-și croiește drum rapid în sălile de nașteri din Statele Unite. Ea se realizează punând un șal lung sub abdomenul mamei în zona pelviană și ridicând în sus. Manevra aceasta ridică bebelușul din

Scanned by CamScanner

poziţia lui actuală şi-i oferă ocazia să se dea efectiv în spate şi să se întorcă la pasajul naşterii într-o poziţie mai favorabilă unei naşteri uşoare.

Poziţia Ursul Polar

În cazul unei naşteri acasă, dacă nu e disponibil niciun şal, atunci poate fi utilizat un mic cearşaf sau o faţă de masă şi se vor obţine aceleaşi rezultate. Cearşafurile mai mari pot fi dificil de manevrat din cauza masivităţii lor. Asistentele creative pot veni cu sugestii atunci când te afli într-un spital.

Dacă bebeluşul şi mama sunt amândoi puternici, înainte de a accepta o naştere chirurgicală propusă din cauză că bebeluşul nu e poziţionat optim pentru naştere, părinţii trebuie să ceară să li se acorde timpul necesar şi ocazia de a folosi tehnici precum poziţia Ursul Polar, tehnica Rebozo şi autohipnoza prin intermediul căreia mama să convingă bebeluşul să se mute într-o poziţie mai favorabilă. Un bebeluş poziţionat greşit nu reprezintă o urgenţă imediată decât în cazul în care există indicii că mama sau copilul e în primejdie.

APARIŢIA CREŞTETULUI ŞI NAŞTEREA

E pentru prima dată când „vezi" rezultatele travaliului tău, căci creştetul capului bebeluşului devine vizibil. Te vei simţi încurajată când vei ajunge în acest punct. Pulsaţiile naturale ale corpului vor deplasa lent copilul tot înainte, în timp ce tu continui să-ţi dirijezi respiraţia, ajutându-l să iasă.

Când creştetul capului e complet vizibil, nu mai e de obicei nevoie decât de unul sau două valuri pentru a naşte blând capul copilului. E uimitor cât de uşor poate trece un cap prin perineul ca un elastic, dacă rămâi relaxată. Rupturile pot fi evitate dacă mama a efectuat masajul perineal şi dacă nu au loc împingeri violente, zorite.

Însoţitorul la naştere te va ajuta în continuare să revii la o stare de relaxare între două valuri. Va continua să rostească indicaţii pentru tine. Întreaga zonă pelviană trebuie menţinută cât mai relaxată cu putinţă. Dirijându-ţi respiraţia către vagin şi ajutând bebeluşul să avanseze vei determina deschiderea perineului.

Dacă totul merge bine, bebeluşul trebuie să se nască complet înainte de efectuarea aspiraţiei sau altor proceduri de rutină, iar unul dintre părinţi ar trebui să primească copilul, dacă aceasta îi este dorinţa. Atingerea copilului de către altcineva în afară de părinţi ar trebui să fie minimă şi să aibă loc doar dacă e necesar. În felul acesta trecerea copilului la noul mediu de viaţă se va face în mod mai puţin traumatic. Mulţi furnizori de asistenţă medicală sunt în zilele noastre fericiţi să ajute părinţii în acest sens.

Clădirea legăturii afective dintre voi

În cazul în care nu ai ştiut până acum dacă bebeluşul tău e fată sau băiat, nu vei mai avea mult de aşteptat, căci de îndată

Scanned by CamScanner

ce se naşte, însoţitorul tău îţi va anunţa sexul copilului. Vă veţi bucura împreună de aceste momente fericite, iar în acest timp personalul asistent va observa starea bebeluşului şi va evalua nevoile mamei.

Bebeluşul e imediat aşezat pe pieptul sau abdomenul tău dezvelit, pentru crearea legăturii dintre voi. În mod remarcabil, studiile denumite Kangaroo Mother Care efectuate în Australia au descoperit că temperatura corpului mamei se adaptează nevoilor nou născutului ei.

Însoţitorul la naştere îşi pune mâna pe spatele bebeluşului pentru a oferi siguranţă şi pentru crearea legăturii prin contactul pielii, atât de importantă în timpul acestor prime câteva momente. Atingerea din partea celorlalţi ar trebui să fie minimă, dacă nu complet absentă. Bebeluşul trebuie să se simtă în siguranţă printre oameni ale căror mirosuri şi energii îi sunt cele mai apropiate.

Nu e nicio nevoie să fie „curăţat" degrabă şi nici să i se taie cordonul ombilical imediat. E mai important pentru nou-născut să simtă contactul cu pielea ambilor părinţi, dacă e posibil. Vernix caseosa, învelişul acela brânzos care face ca bebeluşul să arate precum un înotător care a traversat Canalul Mânecii, va fi absorbit de pielea lui – e un dar de la natură. Tot ceea ce e în plus va fi înlăturat mai târziu, când bebeluşului i se va face prima baie.

Vei trăi o euforie fără seamăn în aceste prime câteva clipe incredibile în care tu şi însoţitorul tău atingeţi şi ţineţi în braţe copilul, privindu-l cum începe să se mişte şi să se întindă, percepând în mod tactil, când cu un braţ, când cu un picior, noul mediu în care a intrat.

Crearea legăturii în timpul acelor prime câteva minute preţioase din viaţa bebeluşului tău îţi va da o stare de beatitudine care sfidează orice descriere, iar sentimentul pe care tu şi însoţitorul tău îl trăiţi acum va rămâne cu voi tot restul vieţii. Relaţia care a început înainte ca bebeluşul să se nască e acum reafirmată prin intermediul contactului efectiv, corp-la-corp – mama şi tatăl (sau un alt însoţitor la naştere) îmbrăţişându-l într-o uniune plină de iubire.

Acum se consolidează relaţia de iubire, de aceea clipele acestea minunate nu trebuiesc grăbite. Prin mângâierile voastre,

prin privirea voastră şi conversaţia blândă, îi consolidaţi bebeluşului sentimentul că e acceptat şi primit. El simte iubirea aceasta care îi hrăneşte sentimentul de siguranţă şi de respect de sine.

Practicienii HypnoBirthing care au fost martori ai acelei prime priviri ce are loc când ochii copilului nou-născut îi întâlnesc pe cei ai părinţilor săi, spun că momentul acela este unul dintre cele cu cea mai mare încărcătură spirituală din viaţa lor de profesionişti care asistă la naşteri.

Ca toate mamiferele, bebeluşii sunt programaţi genetic şi instinctiv să caute sânul ca să sugă. Legătura aceasta dintre tine şi el poate avea loc în timp ce însoţitorul la naştere continuă să sprijine corpul bebeluşului cu mâna sau participă la tăierea cordonului ombilical. Punerea copilului la sân imediat are beneficii fizice şi psihologice deopotrivă. Contactul acesta şi stimularea la nivelul sânului determină uterul să înceapă să se contracte, ajută la expulzarea placentei şi închide cum trebuie vasele de sânge pentru a evita orice posibilă sângerare excesivă. Moaşa ta îţi va oferi sugestii şi asistenţă pentru a vă veni în ajutor, ţie şi copilului, cu ocazia acestui prim alăptat.

Savurează aceste momente ale clădirii legăturii dintre voi oricât timp doreşti şi nu ceda în faţa solicitărilor personalului medical de a pune la punct detalii administrative de genul cântărit, măsurat şi curăţat. Acesta e noul tău bebe pe care l-ai aşteptat luni de zile. Acordă-ţi timp ca să faceţi cunoştinţă. Momentele acestea nu vor mai putea fi reluate vreodată. Ceea ce se întâmplă acum e important pentru tine, bebe şi familie.

Pentru ca tu să te bucuri de minunea acestor clipe, însoţitorul la naştere va trebui să vorbească cu asistenta ta la un moment dat, în timpul travaliului, ca să-i reamintească preferinţele tale legate de naştere. Menţionează-ţi dorinţa ca însoţitorul tău să fie cel care îţi anunţă sexul bebeluşului şi ca bebeluşul să aibă contact piele-la-piele cu tine, fără să fie înfăşurat în nicio păturică după naştere. Asistenţa va fi mai mult decât fericită să-şi aducă contribuţia pentru ca această parte a naşterii tale să decurgă exact cum îţi doreşti.

Scanned by CamScanner

ACTIVITĂȚI DE DUPĂ NAȘTERE

Ce se întâmplă?

Încă lucrând pentru tine, corpul reacționează la euforia pe care o trăiești stimulând uterul să intre în ultima etapă. Cordonul ombilical e tăiat după ce încetează să mai pulseze. Încă unul sau două valuri mai sunt necesare ca placenta să iasă și ea. Tu și însoțitorul tău clădiți legătura cu bebelușul.

Din acest punct încolo, toți cei care împărtășesc miracolul acesta neasemuit sunt într-o stare de beatitudine. Adeseori doctorii și asistentele care asistă nașteri HypnoBirthing spun că sunt copleșiți de experiența la care iau parte. Un sentiment inefabil de bucurie și plăcere îi cuprinde pe toți cei de față. Se poate ca tu și însoțitorul tău să uitați cu totul de activitățile desfășurate în jurul vostru de cei care vă oferă asistență medicală în aceste momente în care faceți cunoștință cu noul vostru bebe.

E important ca strângerea și tăierea cordonului să fie amânată până după ce încetează să mai pulseze. Când cordonul e tăiat prematur, el întrerupe abrupt fluxul de sânge către copil, privându-l de sursa respectivă de oxigen și de multe substanțe nutritive, ceea ce îi va afecta sănătatea pentru tot restul vieții. Dacă i se permite bebelușului să efectueze primele respirații câtă vreme beneficiază în continuare de oxigenul din placentă, îi e ușurată sarcina de a trage aer în plămâni odată ieșit din pântec. E un început mai ușor și mai confortabil pentru el.

Ai bebelușul pus la sân. Copiii HypnoBirthing, vioi și în largul lor, de obicei încep să sugă în câteva minute după ce se nasc.

Prezentarea video intitulată *Delivery Self-Attachment* a Dr. Lennart Righard, ce are la bază un studiu efectuat în Danemarca și publicat în 1990, arată capacitatea nou-născuților cărora nu

le-au fost administrate narcotice în timpul travaliului de a se târî către sânul mamei, exact așa cum fac alte mamifere, și de a suge. În schimb, bebelușii ale căror mame au primit narcotice erau incapabili, chiar și cu ajutor din afară, să se târască către sân și nu puteau să sugă nici ajutați.

Când cordonul încetează să mai pulseze, el va fi strâns. Însoțitorul tău poate lua parte, dacă alege s-o facă, la tăierea cordonului, separând bebelușul de cordon și de placentă.

Expulzarea placentei trebuie lăsată să se producă de la sine, tu neavând de făcut decât să împingi o dată sau de două ori în timp ce uterul continuă să tresalte în valuri. Se poate să fii sau să nu fii conștientă de aceste valuri care continuă în vreme ce placenta e eliminată. Aceste de pe urmă valuri ajută placenta să se desprindă de peretele uterului și ajută uterul să înceapă să revină la dimensiunea lui normală. Dacă permiți placentei să se desprindă în felul acesta normal, ai putea avea de așteptat undeva între cinci și treizeci de minute. În cazul în care placenta nu e eliminată într-un timp rezonabil, medicul sau moașa poate sugera o intervenție medicală. Nu trebuie să se tragă de cordon pentru a extrage placenta.

Moașa sau doctorul va examina placenta și apoi abdomenul, pentru a stabili „tonusul" uterului tău. Alăptarea va ajuta uterul să revină la substanța și mărimea lui normală. Cu toate că episiotomiile nu mai sunt astăzi o practică de rutină, acum ar fi momentul pentru remedierea unei episiotomii.

Cum ai putea participa

În timpul acestei faze, e realmente nevoie de numai puțină participare din partea ta. Cea mai mare parte a activității va fi desfășurată de personalul medical, care va avea grijă ca toate procedurile medicale să fie complete. Însoțitorul tău va fi atent să nu se tragă de cordonul ombilical. Tu și însoțitorul vă veți petrece timpul creând împreună legătura cu noul venit.

Scanned by CamScanner

După această primă stabilire a legăturii între voi, care poate dura până la două ore, bebelușul poate fi îmbăiat și primește În unele spitale bebelușul e spălat chiar în sala de travaliu și de naștere, iar tatăl e ajutat să îndeplinească această sarcină specială. Va fi binevenit pentru tine acest răgaz în care te vei spăla și îți vor fi schimbate hainele și așternuturile. În foarte scurt timp, bebelușul poate reveni la tine în brațe, pentru a continua să „faceți cunoștință".

Ești stăpânită de un sentiment de nedescris, un amestec de bucurie, exaltare și chiar amețeală. Felicitări! **Miracolul tău e împlinit!**

AL PATRULEA TRIMESTRU

Ai petrecut luni de zile pregătindu-te pentru naștere și însușindu-ți abilități de eliminare a anxietății și a disconfortului, și în sfârșit a sosit timpul pe care l-ai așteptat îndelung. În perioada imediat următoare nașterii și de-a lungul celor trei luni care vor urma, modul tău de viață va cunoaște o transformare dramatică. Acum sunteți o familie.

Acesta este momentul în care te întrebi de ce bebelușul n-a venit cu instrucțiuni de folosire! Comunicarea cu ființa aceasta **minusculă care nu vorbește** limba ta este, în cel mai bun caz, o provocare și poate părea, uneori, complet frustrantă. Există foarte puțină instruire care să te pregătească pentru a fi părinte. Instruirea se face mai degrabă „la locul de muncă", douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămână. E captivant, derutant și minunat în același timp. În cele din urmă, și tu vei deveni un părinte călit, expert, capabil să se descurce cu hrănirea bebelușului, cu răgăielile lui, cu schimbatul scutecelor, cu îmbăiatul și cu plânsetele, în tot acest timp reușind să găsești timp ca să te hrănești, să te duci la baie și să faci un duș.

Unii educatori prenatali numesc mai afectuos perioada aceasta „luna de bebe". La fel ca în luna de miere, și în această perioadă ajungeți să vă cunoașteți unul pe altul mai bine. Mai frecvent i se spune „Al patrulea trimestru", în principal pentru că tot mai multă lume își dă seama că dezvoltarea continuă încă, acum când familia se așază și se obișnuiește cu noua componență de trei membri, după ce până atunci fusese un cuplu. Reflectează câteva momente la perioada aceasta de trecere din punctul de vedere al nou-născutului. Bebelușul tău e un străin în lumea asta. Până se se născă, el a trăit într-un sac plin cu apă, fără să cunoască vreodată cu adevărat schimbările de lumină, căldură sau foamea.

Scanned by CamScanner

Era calm și tihnit pe când tu te mișcai de colo până colo și era activ atunci când tu stăteai liniștită.

Unii bebeluși par mulțumiți să se afle în lumea cea nouă, în timp ce alții par să facă trecerea cu mai multă dificultate. Gândește-te la o situație din propria ta experiență când a trebuit să pleci de-acasă și să călătorești într-un loc nou și străin. Ai dormit bine într-un pat străin în acele prime nopți? Trecerile cer timp. Acordă-i bebelușului tău un timp pentru a se adapta noii vieți, făcând-o cât mai asemănătoare posibil cu viața lui din pântec – o viață în care să fiți doar voi trei. Legătura dintre voi și copilul vostru se va consolida cu fiecare zi.

Va trebui să te concentrezi cu totul pe adaptarea bebelușului tău la lumea lui cea nouă, nu pe a primi în vizită cunoscuți binevoitori. Câți oameni au venit împreună cu tine în luna ta de miere? Intimitatea și momentele de explorare și de cunoaștere reciprocă nu sunt cu nimic mai puțin importante acum. Aveți nevoie cu toții de calm și de pace și de clădire a legăturii dintre voi la fel de mult cum ați avut nevoie de toate astea înainte de sosirea bebelușului.

În primul rând, redu la minimum contactul cu lumea exterioară. Simplifică-ți viața de fiecare zi, ocupându-te doar de satisfacerea nevoilor imediate. Stai toată ziua în pijamale și comandă mâncare acasă. Nu e acum momentul să-ți tot sune la ușă, rând pe rând, colege de serviciu, prietene și rude. Cei care vin în vizită, în special femeile, își doresc de obicei să țină în brațe nou-născuții, dar trebuie reținut că bebelușii trec printr-un imens proces de adaptare. Ei trebuie să se obișnuiască cu mirosurile și atingerile părinților lor și să se aclimatizeze cu noul mediu de viață.

Permite prietenelor și rudelor să vină doar dacă îți aduc de mâncare, dacă vor să spele rufe, să meargă la cumpărături pentru tine sau să-ți facă curat în casă! Dacă îți sunt satisfăcute aceste nevoi, te poți bucura de următorul tău pas pe drumul de părinte, iar trecerea voastră către noile roluri de părinți e mai ușoară și drept urmare și trecerea bebelușului de la viața dinainte de naștere la viața de nou-născut e mai ușoară.

Pentru a veni în întâmpinarea binevoitorilor care ar putea da telefoane, înregistrează pe robotul telefonului detaliile legate de data de naștere a copilului, greutatea lui și așa mai departe. Nu uita să menționezi că veți fi bucuroși să primiți oaspeți peste câteva săptămâni, după ce veți fi apucat cu toții să vă cunoașteți și să vă acomodați cu noua componentă a familiei. Oprește soneria telefonului. Prinde bine, de asemenea, ca atunci când te odihnești să pui pe ușă un bilețel prin care să anunți lucrul acesta.

Puii de om sunt printre cei mai neajutorați dintre nou-născuți. Printre instinctele lor de supraviețuire se află un puternic reflex de supt și de fixare pentru supt. Instinctul le mai spune și că sunt 100% dependenți de părinții lor. Au capacitatea să deosebească vocile părinților, mirosul și atingerea lor de cele ale străinilor. În fiecare zi ei învață despre lumea noastră prin felul în care ne purtăm cu ei și felul în care răspundem nevoilor lor. Când îți lași din brațe copilul, el nu știe unde ești sau când ai să te întorci. Singur, culcat la orizontală pe o suprafață rece, tare, fără să audă niciun zgomot în jur, el simte că se află în mediul cel mai necunoscut cu putință. De aceea va dormi mult mai bine pe pieptul tău, alături de tine sau în imediata apropiere a locului în care te afli tu decât dacă e separat de tine. Din perspectiva bebelușului, separarea nu e o opțiune dacă vrea să supraviețuiască. Iată cât de în serios ia el relația cu tine. Reține, el era probabil foarte fericit pe vremea când era în pântec, acolo unde toate nevoile îi erau imediat satisfăcute.

În ciuda a ceea ce spun unii, nu ai cum să-ți răsfeți copilul. Pur și simplu nu e posibil așa ceva. Cu cât reacționezi mai mult la limbajul corpului său și înveți să-i interpretezi sunetele, cu atât mai mulțumit va fi el și cu atât va simți mai puțin nevoia să plângă ca să-ți capteze atenția.

Bebelușii plâng fiindcă au nevoie să-ți transmită un mesaj. Când nu primesc atenție, sunt derutați și speriați în legătură cu șansele pe care le au să supraviețuiască în lumea aceasta. Cu cât vii mai mult în întâmpinarea nevoii lui de atingere, căldură și mâncare, cu atât va crește mai stabil din punct de vedere emoțional

Scanned by CamScanner

și fizic, pregătit să atingă toate acele etape ale dezvoltării. Satisfacerea nevoilor lui din acele prime zile și săptămâni pune bazele încrederii și independenței lui de mai târziu.

Înțelegându-ți bebelușul îți vei reduce la minimum frustrarea și-ți vei amplifica bucuria de părinte. Bebelușii ale căror nevoi sunt satisfăcute învață că nu e nevoie să plângă. Există multe moduri în care îți poți învăța bebelușul că nu e nevoie să plângă ca să-ți atragă atenția. Primul dintre acestea constă din a fi atentă la zgomotele pe care le face atunci când începe să se trezească. Ascultă acele mici gemete și mormăieli, plescăitul buzelor, căci atunci îți spune că în scurt timp se va trezi pe deplin și va avea nevoie să fie hrănit. Ia-l în brațe înainte să simtă nevoia să plângă și astfel, simțindu-se în siguranță, va învăța că nu e nevoie să plângă ca să-ți atragă atenția.

În timpul acestei „luni de bebe", în ciuda exaltării pe care proaspetele mămici HypnoBirthing o simt, ele pot fi uneori foarte bine dispuse, alteori deprimate. E ceva normal, iar știind lucrul acesta nu ți se va mai părea atât de ciudat ceea ce se petrece. Din punct de vedere fiziologic, hormonii care au susținut sarcina sunt în scădere abruptă, iar cei care susțin lactația încep să funcționeze. Schimbările acestea o pot face pe mamă sensibilă din punct de vedere emoțional. Remediul îl reprezintă mult sprijin și odihnă în timpul acelor prime zile după întoarcerea acasă. Învață să atipești. Casetele cu tehnici de relaxare sau cu muzică de la cursurile HypnoBirthing vă vor ajuta, pe tine și pe bebe, să vă odihniți. O casetă specială HypnoParenting care aduce în discuție unele dintre sentimentele pe care le încercați în calitate de proaspeți părinți se poate acum procura prin intermediul practicianului tău sau a HypnoBirthing Institute. Te va ajuta să-ți dai seama că ceea ce simți nu e ceva neobișnuit și-ți va domoli îngrijorările.

Cine se va ocupa de toate acele activități zilnice, pentru ca treburile casei să meargă ca pe roate? Tati? Buni? O doula? Mămicile sunt suficient de ocupate să învețe cum să-și hrănească copilașii și să aibă grijă de ele însele din punct de vedere fizic. E foarte important să-ți asiguri din timp sprijinul pentru cel puțin

două săptămâni după ce naști. În felul acesta îți poți recăpăta mai repede siguranța de sine și poți evita epuizarea.

Recomandări pentru clădirea legăturii după naștere

- Cât de des poți, ține bebelușul în stânga, lângă inima ta. Bebelușii au nevoie de iubire și de atingere tot atât cât au nevoie de hrană. Se simt în mediu familiar atunci când îți aud bătăile inimii.
- Reacționează la modul de a comunica al bebelușului (plânsul). Bebelușii plâng din cauză că ceva îi supără sau le induce o stare de confuzie pe parcursul încercărilor lor de a se adapta la noua existență din afara pântecului.
- Creează afirmații noi și rostește-le în timp ce-l hrănești sau îi faci baie. Vorbește cu el și mângâie-l cât mai mult timp cu putință; vei adora fiecare minuțel în care faci asta.
- Repetă cât mai multe dintre experiențele prin care creai legătura cu el înainte să se nască, astfel ca sunetele și interacțiunile pe care le cunoaște deja să-l ajute să se adapteze la viața aceasta nouă. Pune caseta cu muzică pentru liniștirea momentelor de agitație și citește ceea ce-i citeai când era în pântec.
- Abține-te de la orice exprimare negativă sau ton negativ cu privire la funcțiile corpului său – scaun, scuipat, răgâit.
- Evită cât poți să te istovești și nu interpreta în mod subiectiv „irascibilitatea" lui. Nu intra în conflict cu ființa asta mică. Ea nu are de unde să știe că tu nu mai apuci să mănânci o mâncare caldă sau să te odihnești ca lumea măcar o noapte. Reține, nici pentru bebe nu e ușor. Păstrează-ți calmul.
- Evită să te stresezi. E un bun moment acum să te întorci la tehnicile de relaxare în care ai devenit expertă. Ascultă

Scanned by CamScanner

muzică de relaxare cât de des poți, chiar dacă ai un răgaz de numai câteva minute. Oprește-te pentru câteva momente și aplică Respirația Calmă, pentru a te ajuta să revii la o stare de calm.

Oricât ar putea părea de greu uneori, vei vedea de fapt că aceste prime câteva luni vor trece mult prea repede. Te vei trezi gândindu-te în urmă la primele luni ale copilului tău și fiindu-ți dor de acele momente minunate în care tu și bebelușul făceați pentru prima dată cunoștință. Foarte repede copilul va trece prin etapă după etapă și până să apuci să-ți dai seama, va începe să meargă. Atitudinea pe care o adopți în timpul primelor săptămâni îți va fi de mare folos când te vei întâlni cu aceste provocări de mai târziu.

Mai jos e un mic text despre acea minunată etapă a creșterii și explorării în care copilul descoperă lumea și multele ei minuni. Cele câteva rânduri te-ar putea ajuta să-ți amintești că un copil se poartă așa cum se poartă copiii și că e nerealist să crezi sau să te aștepți ca el să se poarte ca un adult. El are nevoie de îngrijire, îndrumare și iubire ca să poată face cu succes călătoria aceasta. Are nevoie să fie îndrumat și iubit.

Mami și tati, vă rog...

Mâinile mele sunt mici. Nu vărs laptele intenționat.
Picioarele mele sunt scurte - vă rog să mergeți mai încet ca să mă pot ține de voi.
Nu-mi dați peste mâini când ating ceva strălucitor și atrăgător. Fiindcă eu nu înțeleg.
Vă rog să vă uitați la mine atunci când vorbesc cu voi. În felul ăsta știu că mă ascultați.
Sentimentele mele sunt delicate - nu mă cicăliți toată ziua. Lăsați-mă să fac greșeli fără să mă simt un prost.
Nu așteptați de la mine să fac patul

sau să desenez perfect.
Iubiți-mă pentru simplul fapt că încerc.
Nu uitați că sunt un copil, nu un adult mic.
Câteodată nu înțeleg ce-mi spuneți.
Eu vă iubesc foarte mult. Vă rog să mă iubiți și voi pentru ce sunt, nu pentru lucrurile pe care le fac.

Autor necunoscut

Scanned by CamScanner

LAPTELE MATERN E CEL MAI BUN

Cu contribuţia lui Robin Frees,
Consultant în Alăptare, practician HypnoBirthing

E ziua „de naştere" a bebeluşului tău. Dacă l-ai putea întreba pe el ce cadou şi-ar dori cel mai mult de la tine, care crezi că ar fi acela? Bebeluşul tău şi-ar dori să fie alăptat. De aceea, înainte de a te hotărî în privinţa modului în care îl vei hrăni, reflectează la informaţiile şi consideraţiile de mai jos. Dă o şansă alăptatului la sân şi ia o decizie informată cu privire la obiectivele tale pe termen lung de hrănire a copilului.

Alăptatul e darul perfect care înglobează în el iubirea, siguranţa şi sănătatea. Tot aşa cum pântecul tău ţi-a hrănit copilul timp de nouă luni, acum sânii tăi sunt pregătiţi să continue legătura aceea de hrană dintre tine şi el. Tot aşa cum lichidul amniotic căpăta gusturi şi mirosuri din mâncarea cu care te hrăneai tu, iar copilul înghiţea toate astea pe când era în pântec, laptele de la sân are şi el arome luate din mâncarea ta, iar după naştere el continuă să vină în contact cu multe gusturi noi. E un dar pe care banii nu-l pot cumpăra. Indiferent dacă decizi să alăptezi timp de câteva săptămâni, luni sau ani, aceasta este prima ta ocazie de a-i oferi bebeluşului un dar ale cărui beneficii le va simţi tot restul vieţii. Mai devreme am discutat despre nevoia lui de a se simţi în legătură cu tine; ce alt mod mai bun de a-i satisface numeroasele necesităţi există decât acela de a-l ţine în braţe şi a-l alăpta?

În ultimii ani, studiile au confirmat că laptele matern e într-adevăr un aliment unic ce nu poate fi reprodus artificial. Laptele praf nu e egal cu laptele matern. Ca dovadă, în 1997, American Academy of Pediatrics a formulat oficial recomandarea ca nou-născuţii să primească lapte de la sân timp de douăsprezece

luni sau mai mult. Recomandările Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii cu privire la priorităţile în nutriţia nou-născuţilor sunt în ordinea următoare:

1. Laptele mamei, direct de la sân
2. Laptele mamei stors, cu care copilul e hrănit pe altă cale
3. Alt lapte uman (de la o bancă de lapte)
4. Lapte praf

Unul dintre beneficiile remarcabile ale laptelui uman e acela că e „făcut pe comandă" pentru respectivul copil. Mamele cu bebeluşi născuţi prematur fac un lapte a cărui compoziţie e specială, conţinând proteine şi anticorpi în plus. Laptele de la sân conţine nu numai carbohidraţi, grăsimi şi proteine, ci şi hormoni de creştere şi substanţe speciale care sporesc dezvoltarea vederii şi a creierului şi, de asemenea, anticorpi pentru a lupta contra infecţiilor. Oamenii de ştiinţă nu pot pune substanţele acestea valoroase în laptele praf. Studiile au arătat că acei copii care sunt alăptaţi se confruntă mai rar cu infecţii la urechi, diaree şi infecţii ale aparatului respirator superior. Avantajele se fac simţite şi mai târziu în viaţă. Adulţii care au fost alăptaţi la sân au colesterolul mai mic şi suferă mai rar de boli de inimă. Studiile au mai arătat şi că în rândul femeilor care alăptează la sân, procentul de cancer la sân şi de cancer cervical e mai mic. Pe lângă faptul că sunt mai feriţi de bolile obişnuite, copiii alăptaţi la sân au un IQ mai mare.

Poate că nu te-ai gândit la valoarea financiară a acestei resurse pe care corpul tău o produce fără niciun cost din partea ta. Dacă ţi-ai hrăni copilul cu biberonul cu lapte praf timp de un an, te-ar putea costa între 1200 şi 2700 de dolari, în timp ce laptele uman obţinut prin prescripţie medicală de la o bancă de lapte te-ar costa cam 36000 de dolari pentru aceeaşi perioadă de timp! Nu e de mirare că mamele numesc laptele de la sân „aur lichid". Corpul tău îi oferă bebeluşului hrana aceasta perfectă complet gratuit.

În mod normal, alăptarea e ceva uşor de învăţat atât pentru tine, cât şi pentru bebe. Mamele şi bebeluşii fac asta de mii de

Scanned by CamScanner

ani. La fel ca în cazul oricărei abilități, ca de pildă aceea de a dansa sau de a conduce o mașină, cu cât o practici mai mult, cu atât îți iese mai bine. Parcurgerea primelor câteva săptămâni poate decurge firesc sau, la început, te poate face să te simți neîndemânatică, dar cu timpul tu și copilul tău vă veți bucura tot mai mult de această experiență specială.

În timpul primelor zile, corpul tău are o cantitate mică de lapte denumit colostru. Aceasta e perioada în care copilul poate exersa apucatul sânului și suptul, înainte ca volumul de lapte să înceapă să crească de la câteva linguriţe la zeci de mililitri. Colostrul este un laxativ eficient care poate ajuta la eliminarea meconiului (primele excremente) din corpul bebelușului. Este de asemenea plin de anticorpi meniți să protejeze copilul de boli. Dacă bebelușul tău e somnoros și nu manifestă interes față de hrană, poți să-ți storci colostrul într-o lingură și să i-l dai astfel să-l mănânce, pentru a-i trezi pofta de hrană. Ținerea în brațe a bebelușului, cu pielea lui goală lipită de pielea ta reprezintă o altă modalitate de a-i trezi interesul față de hrană. Studiile arată că sânul secretă un miros asemănător cu cel al lichidului amniotic, pentru a-l atrage.

Însușirea unei abilități noi e mai ușoară atunci când te ajută cineva. N-ai învățat de una singură să conduci o mașină. Adu-ți aminte să ceri ajutor. Privind încă înainte să nești cum alte mame își alăptează copiii vei învăța mai repede s-o faci.

S-ar putea ca în prima săptămână să întâmpini unele dificultăți cu alăptatul, însă, tot așa cum ai procedat și în timpul sarcinii, păstrează o atitudine pozitivă față de alăptat. În curând el se va transforma într-un dar atât pentru mamă, cât și pentru bebe. Dacă simți disconfort trebuie să știi că nu e ceva normal și că e un semn că trebuie să te adresezi cuiva în acest sens. Cu cât e identificată mai repede o problemă, cu atât e mai ușor de soluționat. Consultanții în alăptare și voluntarii în acordarea de sprijin pentru alăptat există în majoritatea comunităților. În rândul furnizorilor de asistență medicală sau al membrilor personalului medical dintr-un spital se găsesc persoane care dețin informații

în acest sens și care te pot îndruma către un expert în alăptat din zona în care locuiești. Dacă-ți asiguri din timp, dinainte de a se naște copilul, sprijinul uneia sau mai multor persoane avizate și dacă înveți despre alăptat din surse bine informate precum La Leche League, poți reduce la minimum problemele.

În cazul în care apar probleme, există două lucruri pe care le poți face în timp ce cauți ajutor. În primul rând, continuă să produci lapte, iar pentru asta e suficient să iei lapte de la sân (de 5-8 ori pe zi). Dacă bebelușul nu se poate hrăni de la sân, atunci ia lapte mulgându-te cu mâna sau folosind o pompă pentru sân. Al doilea lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți hrănești copilul. Poți folosi laptele pe care l-ai muls sau, dacă e nevoie, poți suplimenta cu lapte praf până când vei produce tu mai mult lapte. Un copil care ia în greutate va fi nerăbdător să învețe să se hrănească de la piept. Acordându-i din timp sprijin și ajutor practic, vei crea un mediu de învățare pozitiv pentru el.

E important ca cei apropiați mamei să manifeste sprijin emoțional față de decizia ei de a alăpta. Mulți tați și bunici din zilele noastre vor să joace un rol activ în îngrijirea nou-născutului și se întreabă cum s-ar putea implica mai mult atunci când copilul e hrănit la sân. Există multe moduri în care pot participa la alte activități zilnice, în afară de hrănit. Pot să-l plimbe, să-l țină în brațe, să-l legene și să-l ajute să răgâie după ce mănâncă, dându-i astfel mamei o mână de ajutor și oferindu-i copilului ocazia să se apropie de alți membri din familie. Poate că schimbatul scutecelor nu e o activitate prea atrăgătoare, însă ea reprezintă încă una dintre modalitățile prin care ceilalți pot să arate că le pasă! Băița de la sfârșitul zilei reprezintă un minunat mod prin care tații pot să creeze o legătură cu copiii lor.

Îți aduci aminte motivele pentru care te-ai îndreptat la început spre HypnoBirthing? Îți dorești o naștere mai calmă și mai sigură pentru tine și pentru copilul tău, o experiență care să-ți dea mai multă încredere decât alte experiențe pe care poate că le avuseseră prietene sau rude ale tale atunci când născuseră. Același lucru e valabil și în cazul alăptării. Nu lăsa cunoștințele

Scanned by CamScanner

bine intenționate, care au avut dificultăți cu alăptatul, să te descurajeze în privința acestui lucru foarte important pentru bebelușul tău. După ce naști, Mama Natură presupune că vei alăpta și-ți furnizează lapte din abundență. E momentul să alegi varianta alăptatului și să vezi cât de mult vă veți bucura, tu și bebe, de legătura aceasta specială. E un dar dintre cele mai speciale pe care tu și bebelușul îl veți aprecia fără îndoială și care va crea o legătură ce va dura toată viața.

ANEXĂ: PLANUL DE NAȘTERE

Paginile următoare sunt copii ale formularelor pe care practicianul tău HypnoBirthing ți le va oferi să le completezi cu preferințele tale legate de naștere. O idee bună ar fi să le completezi înainte de a face turul instituției pe care o alegi ca să naști. Poate vei dori să discuți unele dintre puncte cu persoana care te însoțește în timp ce faci turul.

Planul acesta a fost elaborat spre a fi folosit pe tot cuprinsul Statelor Unite și în mai multe țări străine. Din acest motiv vei găsi în cadrul planului puncte care s-ar putea să nu se aplice în cazul tău sau al instituției medicale în care vei naște. Mai multe puncte de pe listă au fost adoptate de multă vreme de majoritatea spitalelor și a personalului medical. Însă multe dintre solicitările care sunt onorate în mod curent în unele zone geografice, sunt nemaiauzite până acum în alte părți ale acestei țări și din afara Statelor Unite. Poți să sari peste ele, să le marchezi cu „Anulat" sau să le extragi numai pe acelea care corespund preferințelor tale.

Scrisoare către furnizorii de asistență medicală:

Stimați domni/Stimate doamne,

Eu și însoțitorul meu la naștere v-am ales pe dumneavoastră, medicul nostru și personalul clinicii (spitalului), să ne asistați la naștere. Am ales metoda HypnoBirthing pentru o naștere liniștită, relaxată, naturală. Din tot ceea ce am auzit de la alții, credem sincer că veți face tot ce vă stă în putință să ne ajutați

Scanned by CamScanner

să ne îndeplinim dorința de a avea o naștere plină de bucurie, memorabilă și satisfăcătoare.

Informațiile care urmează reprezintă o copie a preferințelor noastre legate de naștere. Împreună cu însoțitorul meu la naștere am reflectat pe rând la toate solicitările din cadrul planului și simțim că ele exprimă dorințele noastre la momentul de față. Suntem conștienți de faptul că în funcție de cum decurge travaliul, am putea alege să facem unele schimbări și vrem să avem libertate în acest sens. Înțelegem că alegerile acestea presupun o sarcină și o naștere normală. În cazul în care apare o situație care să constituie o urgență medicală, vă asigurăm că veți beneficia de cooperarea noastră totală în urma unei discuții prin care să ne explicați necesitatea intervenției medicale și după ce vom fi beneficiat de suficient timp pentru a discuta între noi doi decizia. Dorim să primim explicații clare legate de procedurile sugerate, de progresul travaliului stabilit în urma evaluării și de orice posibile împrejurări care ar putea apărea. În absența unor împrejurări speciale, rugămintea noastră este să ne fie onorate solicitările.

Vă rog să atașați scrisoarea aceasta la fișa mea prenatală și s-o puneți la dispoziția tuturor medicilor/întregului personal care ar putea asista la naștere în cazul în care nu ne veți asista dumneavoastră.

Voi oferi copii:

❑ Secției de travaliu și de naștere a spitalului
❑ Clinicii de nașteri ❑ Moașei

Vom aprecia foarte mult sprijinul și înțelegerea dumneavoastră.

Semnat: _____

Foile cu preferințe la naștere

Solicitări preînternare

Solicităm:

❑ Să se completeze toate formularele în timpul unei vizite efectuate înainte de internare, pentru a elimina întreruperile din timpul relaxării pentru travaliu.

❑ Să se ia în calcul inițierea artificială a travaliului numai dacă declanșarea travaliului întârzie neobișnuit de mult și există o urgență medicală.

❑ Să fie amânată inducerea artificială a travaliului o perioadă rezonabilă de timp după cedarea membranelor, dacă mama și copilul nu prezintă niciun semn de infecție.

❑ Să rămânem acasă cât mai mult posibil înainte de a merge la spital pentru internare.

❑ ALTE SOLICITĂRI: _____

_____

Pentru internarea în spital

Solicităm:

❑ Răbdare și înțelegere din partea personalului asistent pentru a ne sprijini dorința de a evita aplicarea oricărei practici sau proceduri care, în absența unei urgențe medicale, ar putea sta inutil în calea nașterii celei mai naturale cu putință.

❑ Oportunitatea de a discuta preferințele noastre legate de naștere cu asistenta care va participa la naștere.

❑ Să ne întoarcem acasă până când travaliul progresează, dacă deschiderea e mai mică de 4 cm și dacă nu există situații care să justifice internarea.

❑ Să avem la naștere o asistentă care e în favoarea nașterii naturale.

Scanned by CamScanner

- ❒ Să alegem dacă voi merge în salonul meu în scaunul cu rotile sau pe picioare.
- ❒ Să mă hidratez singură şi să refuz linia intravenoasă de rutină la internare.
- ❒ Mijloace naturale de inducere a travaliului, şi doar dacă există o urgenţă medicală să se treacă la administrarea de doze minime de substanţe pentru inducţia artificială.
- ❒ Substanţele pentru inducţie artificială să fie înlăturate de îndată ce uterul începe să se subţieze şi să se deschidă în mod natural.
- ❒ Să avem un salon privat pentru travaliu şi naştere, luminozitate redusă, muzică şi să se vorbească încet.
- ❒ Să ni se efectueze numai monitorizare intermitentă (MFE) a bătăilor inimii fetale, după monitorizarea obligatorie de douăzeci de minute de la internare.

Următoarele persoane să fie prezente la naştere:

- ❒ Soţ
- ❒ alt însoţitor la naştere
- ❒ Rudă
- ❒ o persoană pentru ajutor în travaliu
- ❒ Să facem fotografii şi/sau să filmăm acest moment important din viaţa noastră.
- ❒ Să ne fie retransmise în salonul nostru apelurile telefonice.
- ❒ Să nu ne fie retransmis niciun apel telefonic – doar mesajele.
- ❒ Să refuzăm respectuos să contribuim cu informaţii despre scala durerii.
- ❒ ALTE SOLICITĂRI: _____

_____

În prima parte a travaliului

Solicităm:

- ❒ Răbdare şi înţelegere din partea personalului asistent pentru a ne sprijini dorinţa de a evita aplicarea oricărei practici sau proceduri

care, în absenţa unei urgenţe medicale, ar putea sta inutil în calea naşterii celei mai naturale cu putinţă.

- ❒ Să fie de faţă numai personalul medical necesar, vă rugăm.
- ❒ Personalul medical să se abţină să facă referinţe la „durere, suferinţă etc." şi de la orice propunere de administrare a medicamentelor sau procedurilor de intensificare a travaliului în lipsa cererii în acest sens.
- ❒ Între două citiri ale tensiunii arteriale să nu mi se lase la mâini tensiometrul.
- ❒ Monitorizare manuală intermitentă odată ce s-a stabilit tiparul de referinţă.
- ❒ Monitorizare fetală internă numai în cazul unei urgenţe medicale.
- ❒ Gustări nutritive dacă travaliul se prelungeşte.
- ❒ Libertatea de a merge şi a mă mişca sau de a nu merge sau a nu mă mişca în timpul travaliului.
- ❒ Să schimb poziţiile şi să mă aşez în poziţiile pe care le aleg în timpul travaliului.
- ❒ Număr minim de examene vaginale – efectuate cu permisiune – pentru a evita ruperea prematură a membranelor.
- ❒ Ca travaliului să i se permită să-şi urmeze cursul lui natural, fără referinţe la „a pune lucrurile în mişcare" sau a „augmenta travaliul".
- ❒ Să apelăm la stimularea naturală a oxitocinei – stimulare a sfârcului sau a clitorisului – în cazul unui travaliu lent sau stagnant şi să ni se acorde intimitatea necesară în acest scop.
- ❒ Să fim pe deplin înştiinţaţi şi consultaţi înainte de introducerea oricărei proceduri medicale – augmentare, amniotomie, ruperea membranelor.
- ❒ Să beneficiem de o cadă pentru travaliu sau de duş.
- ❒ ALTE SOLICITĂRI _____

_____

Scanned by CamScanner

În timpul nașterii

Solicităm:

- ❒ Răbdare și înțelegere din partea personalului asistent pentru a ne sprijini dorința de a evita aplicarea oricărei practici sau proceduri care, în absența unei urgențe medicale, ar putea sta inutil în calea nașterii celei mai naturale cu putință.
- ❒ Să rămân în cada pentru naștere în apă (situație aranjată dinainte).
- ❒ Ca pulsațiilor expulzive naturale ale corpului să li se permită să faciliteze coborârea blândă a bebelușului, cu ajutorul Respirației Nașterii dirijate de mamă până în momentul apariției creștetului copilului. Însoțitorul la naștere va oferi indicații.
- ❒ Folosirea tehnicilor de respirație HypnoBirthing – nu a altor metode.
- ❒ Adoptarea unei poziții pentru naștere aleasă de mamă, poziție care să scadă la minimum șansele necesității unei episiotomii.
- ❒ Folosirea de comprese cu ulei cald pentru evitarea episiotomiei. Fără masaj perinatal al perineului.
- ❒ Episiotomia să se efectueze doar dacă e necesar și numai după o discuție prealabilă.
- ❒ Folosirea de anestezie local pentru episiotomie.
- ❒ Naștere completă înainte de aspirarea nasului și gâtului copilului.
- ❒ Înregistrarea video a nașterii.
- ❒ Ca ceilalți copii ai noștri să fie prezenți [ ] în timpul nașterii [ ] la scurt timp după naștere.
- ❒ ALTE SOLICITĂRI: _____

După naștere

Solicităm:

- ❒ Ca tatăl/însoțitorul la naștere să anunțe mamei sexul bebelușului, dacă până atunci sexul era necunoscut.
- ❒ Ca însoțitorul la naștere sau mămica să primească bebelușul, în cazul în care există cea mai mică posibilitate în acest sens.
- ❒ Contact piele-la-piele imediat, bebelușul fiind așezat pe abdomenul sau zona inferioară a pieptului mămicii. Fără înfășat. Tatăl/însoțitorul ia parte la crearea acestei legături punându-și mâna pe spatele bebelușului, sub pătuțica călduroasă.
- ❒ Cordonul să fie strâns și tăiat numai după ce pulsațiile au încetat.
- ❒ Ca tatăl/însoțitorul la naștere să taie cordonul după ce acesta din urmă încetează să mai pulseze.
- ❒ Ca tatăl/însoțitorul/persoana de sprijin în timpul travaliului să aibă permisiunea să rămână cu mămica în sala de operație și de refacere, în cazul unei cezariene.
- ❒ Ca tatăl să țină în brațe copilul după cezariană și să-l aducă mamei pentru a-l vedea și a avea contact vizual. În absența unei urgențe, tatăl să rămână în continuare cu copilul în brațe, pentru clădirea legăturii dintre ei doi.
- ❒ Să se aștepte ca placenta să fie eliminată de la sine.
- ❒ Bebelușul să fie adus la sân pentru a ajuta la eliminarea placentei.
- ❒ Masaj uterin blând efectuat la fiecare cincisprezece minute, pentru a ajuta la eliminarea placentei.
- ❒ Stimulare naturală a sfârcului pentru a ajuta la expulzia placentei.
- ❒ *Să nu se tragă de cordon*, să nu fie îndepărtată placenta manual și să nu se folosească Pitocină pentru îndepărtarea placentei decât dacă e nevoie.
- ❒ ALTE SOLICITĂRI: _____

Scanned by CamScanner

Pentru copil

Solicităm:

- ❒ Ca luminile puternice să fie temporar îndepărtate în momentul naşterii şi până când copilul e mutat la sânul mamei.
- ❒ Vernixul să fie lăsat să se absoarbă în pielea copilului; să se amâne pe mai târziu „curăţarea sau frecarea". Să se folosească un material textil *moale*, nu pluşat, atunci când e indicată frecarea.
- ❒ Ca bebeluşul să rămână cu mama şi însoţitorul la naştere
  ❒ ½ h ❒ 1h ❒ 2h
- ❒ Amânarea aplicării de picături în ochi copilului, pentru a-i permite să aibă vedere optimă în timpul creării legăturii.
- ❒ Să i se administreze vitamina K orală dacă e disponibilă, nu injectabilă.
- ❒ Ca, dacă e de sexul masculin, să fie ❒ circumcis ❒ necircumcis.
- ❒ Ca tatăl şi bebeluşul să stea cu mama pe toată durata de timp petrecută în spital.
- ❒ Ca urmele picioarelor bebeluşului să fie imprimate în cartea naşterii.
- ❒ Alăptarea la sân de mai multe ori în timpul primelor câteva ore din viaţa bebeluşului.
- ❒ Exclusiv alăptare la sân. Fără biberoane, fără lapte praf, suzetă sau mameloane artificiale.

Vă mulţumim anticipat pentru sprijinul şi atenţia dumneavoastră faţă de alegerile noastre. Ştim că sunteţi alături de noi în aşteptarea unei naşteri frumoase şi a celebrării acestei noi vieţi.

BIBLIOGRAFIE

Cărţi

Barber, Joseph, Ph.D., şi CheriAdrian, Ph.D., Eds. *Psychological Approaches to the Management of Pain*. Levittown, Pa.: Brunner/Mazel, 1982.

Barstow, Anne Llewellyn. *Witchcraze*. San Francisco: Pandora, 1994.

Bieler, Henry G., M.D. *Food Is Your Best Medicine*. New York: Random House, 1965.

Birch, William G., M.D. *A Doctor Discusses Pregnancy*. Chicago: Budlong Press, 1988.

Blaustone, Jan. *The Joy of Parenthood*. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 1993.

Bolduc, Henry Leo. *Self Hypnosis: Creating Your Own Destiny*. Independence, Va.: Adventures into Time Publishers, 1992.

Bradley, Robert A., M.D. *Husband-Coached Childbirth*. New York: Bantam Books, 1996.

Capacchione, Lucia, şi Sandra Bardsley. *Creating a Joyful Birth Experience*. New York: Fireside, 1994.

Carola, Robert, et al. *Human Anatomy and Physiology*. New York: McGraw-Hill Education, 1990.

Carpenter, Carl. *Hypno Kinesiology: A Holistic Approach to Healing*. New Delhi, India: Sterling Publishers, 2003.

Chamberlain, David. *The Mind of Your Newborn Baby*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 1998.

Curtis, Glade B., şi Judith Schuler. *Your Pregnancy Week by Week*. Cambridge, Mass.: DeCapo Press, 2004.

Scanned by CamScanner

Davis, Elizabeth, et al. *Heart & Hands: A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth*. Berkeley, Calif.: Celestial Arts, 2004.

Dick-Read, Grantly, M.D. *Childbirth Without Fear*. London: Pinter & Martin Ltd., 2004.

Dunham, Carroll, et al. *Mamatoto: A Celebration of Birth*. New York: Viking-Penguin, 1992.

Dye, John H., M.D. *Easy Childbirth: Healthy Mother and Healthy Children*. Buffalo, N.Y.: J. H. Dye Medical Institute, 1891.

Ehrenreich, Barbara şi Deirdre English. *Witches, Midwives and Nurses*. New York: The Feminist Press, 1972.

Ellerbe, Helen. *The Dark Side of Christian History*. Berkeley, Calif.: Morningstar Books, 1995.

Gaskin, Ina May. *Spiritual Midwifery*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Co., 2002.

Goer, Henci. *The Thinking Woman's Guide to a Better Birth*. NewYork: Perigree Books, 1999.

Hawk, Breck, R.N., moaşă. *Hey! Who's Having This Baby, Anyway?* Phoenix, Ariz.: End Table Books, 2005.

Harper, Barbara, R.N. *Gentle Birth Choices*. Rochester, Vt.: HealingArts Press, 1994.

Hoke, James H. *I Would If I Could and I Can*. Glendale, Calif.: Westwood Publishing Co., 1980.

Jones, Carl. *The Birth Partner's Handbook*. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 1989.

———. *Mind over Labor*. New York: Penguin Books, 1987.

Kerr, Mary Brandt. *The Joy of Pregnancy*. NewYork: Golden Apple Publishers, 1987.

Krasner, A.M., Ph.D. *The Wizard Within*. Irvine, Calif.: American Board of Hypnotherapy Press, 1990.

Kroger, William, M.D. *Childbirth with Hypnosis*. North Hollywood, Calif.: Wilshire Book Co., 1970.

Lazarev, Michael, M.D. *Sonatal*. Bloomsbury, N.J.: Infinite Potential, Inc., 1991.

Leboyer, Frederick. *Birth Without Violence*. Rochester, Vt.: Healing Arts Press, 2002.

Lennart, Righard. *Delivery Self-Attachment*. Sunland, Calif.: Geddes Productions, 1992.

Lesko, Wendy, şi Matthew Lesko. *The Maternity Sourcebook*. New York: Warner Books, 1985.

Longacre, R.D., Ph.D., F.B.H.A. *Client-Centered Hypnotherapy*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co., 1995.

Losier, Michael J. *Law of Attraction*. Victoria, B.C., Canada: Michael Losier, 2003.

McCutcheon, Susan. *Natural Childbirth the Bradley Way*. New York: Plume, 1996.

Mitford, Jessica. *The American Way of Birth*. New York: E. P. Dutton, 1992.

Nathanielsz, Peter, M.D. *The Prenatal Prescription*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.

Northrup, Christiane, M.D., Ph.D. *Women's Bodies, Women's Wisdom*. New York: Bantam Books, 2002.

Odent, Michel, M.D. *Birth Reborn*. Medford, N.J.: Birth Works Press, 1994.

O'Toole, Marie T., Ed. *Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing and Allied Health*. Philadelphia, Pa.: W. B. Saunders Co., 2003.

Peterson, Gayle, Ph.D. *An Easier Childbirth*. Berkeley, Calif.: Shadow and Light Publications, 1993.

Sears, William, M.D., şi Martha Sears, R.N. *The Birth Book*. Boston, Mass.: Little, Brown, 1994.

Shanley, Laura Kaplan. *Unassisted Childbirth*. New York: Bergin & Garvey Paperback, 1994.

Simkin, Penny. *The Birth Partner*. Boston, Mass.: Harvard Common Press, 2001.

———, et al. *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*. Deephaven, Minn.: Meadowbrook Press, 2001.

Scanned by CamScanner

Stone, Merlin. *When God Was a Woman*. Orlando, Fla.: Harcourt Brace & Co., 1976.

Straus, Roger A., Ph.D. *Strategic Self-Hypnosis*. NewYork: Simon & Schuster, 2000.

Thomas, Clayton L., Ed. *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary*. Philadelphia, Pa.: F. A. Davis Co., 1997.

Vander, Arthur, et al. *Human Physiology*. New York: McGraw-Hill Publishing Co., 1997.

Vaughn, Kathleen. *Safe Childbirth*. London: Bailliere, Tindall & Cox, 1937.

Verny, Thomas, M.D. *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Dell Publishing, 1981.

Weil, Andrew, M.D. *Spontaneous Healing*. New York: Ballantine Publishing Group, 1995.

Wessel, Helen. *The Joy of Natural Childbirth: Natural Childbirth and the Christian Family*. Santa Rosa Beach, Fla.: Booknates International Inc., 1994.

Wildner, Kim. *Mother's Intention: How Belief Shapes Birth*. Ludington, Mich.: Harbor & Hill Publishing, 2003.

Wirth, Frederick, M.D. *Prenatal Parenting*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.

Broşuri, articole, periodice şi studii

Carnation Health Care Services, *Pregnancy in Anatomical Illustrations*. Los Angeles, Calif., 1962.

Cesarean Prevention Movement, *Things You Can Do to Avoid an Unnecessary Cesarean*, Syracuse, N.Y., 1989.

"Childbirth Without Fear," *Life*, Jan. 1950.

Division of Maternal and Child Health, *Prenatal and Postnatal Care*. Dept. of Health & Human Services, Rockville, Md.

Gilman, Eleanor, "Turning Breech Babies with Hypnosis," *American Health*, Nov. 1995.

Kuhlman, Christine, "A Time for Letting Go," *Convergence Magazine*, 1989.

Levine, Beth, "Labor Intensive," *Woman's Day*, May 1996.

Mehl-Madronna, Louis, "Hypnosis and Conversion of the Breech to the Vertex Presentation," *Archives of Family Medicine*, Vol. 3, Oct. 1994.

Orr, Tamara B., "Controlling Pain through Hypnosis," *Back Pain Magazine*, May 1990.

Reed, Donna, *Goddess Remembered. The Burning Times, Full Circle*, National Film Board of Canada.

Ross Laboratories, *Becoming a Parent*, Ross Growth and Development Series, Columbus, Ohio, 1988.

Tow, Jennifer, "Labor Suppon, EmpoweringWomen in Birth," *Spirit of Change* Magazine, Jan. 1998.

Scanned by CamScanner

Despre autoare

Marie (Mickey) Mongan, fost decan al unui colegiu de fete, este Director al HypnoBirthing Institute de lângă Concord, New Hampshire. Mongan aduce la cursurile ei de hipnoterapie și HypnoBirthing peste treizeci de ani de experiență în educație și consiliere la nivel de colegiu și în sectorul public și privat. Mongan a primit recunoaștere timpurie în cariera ei atunci când a fost numită una dintre cei cinci profesori cu merite deosebite, primind Bursa Fundației Ford la Harvard University.

E certificată de statul New Hampshire în calitate de consilier și are diplomă de hipnoterapeut clinic de nivel avansat, hipnoanestezist și instructor în hipnoterapie. Deține multe premii acordate pentru realizări în domeniul hipnoterapiei, printre care National Guild of Hypnotists President's Award și mult-râvnitul premiu Charles Tebbetts pentru contribuția ei la înțelegerea și acceptarea hipnoterapiei în domeniul medical. A mai primit, de asemenea, Plymouth State College Alumni Achievement Award.

În primăvara lui 1992, Mongan a călătorit la Moscova în calitate de diplomat american împreună cu Fundația Bridges for Peace, pentru a preda tehnici de managementul personalului femeilor din Rusia.

Mickey Mongan e mamă a patru copii adulți, toți născuți prin metoda Dick-Read care stă la baza filozofiei HypnoBirthing. Practica ei include, pe lângă programul HypnoBirthing pe care îl împărtășește cu voi în cartea de față, activități individuale și de grup în cadrul unui spectru larg de aplicații terapeutice.

Din aceeași colecție, vă recomandăm:

• LA FRONTIERELE SĂNĂTĂȚII.
DE LA VINDECARE LA TOTALITATE
de dr. Christine R. Page

• ALIMENTAȚIA ÎN PRACTICA YOGA
de Dan Bozaru

• KOMBUCHA – CIUPERCA MIRACULOASĂ
de Harald W. Tietze

• KOMBUCHA. PLANTE MEDICINALE CARE POT FI FOLOSITE PENTRU CEAIUL DE KOMBUCHA
de Harald W. Tietze

• URINA – APA SFÂNTĂ
de Harald W. Tietze

• ÎNTINERIREA.
CUM SĂ INVERSEZI PROCESUL DE ÎMBĂTRÂNIRE
de Harald W. Tietze

• YOGA ȘI SĂNĂTATEA
de Selvarajan Yesudian și Elisabeth Haich

Scanned by CamScanner

„Această carte mi-a schimbat cursul vieții."

Ditta Depner, mama a 2 copii fericiți, născuți natural, acasă; trainer acreditat de HypnoBirthing pe România, specializată la Zurich, în Elveția, în anul 2010

„HypnoBirthing reprezintă veriga lipsă pe care au tot căutat-o, de zeci de ani, cei care asistă nașterile."

Nancy Wainer, moașă, conferențiar și autor recunoscut pe plan internațional

Nașterea nu e ceva de temut; e o expresie naturală a vieții. În ghidul acestă practic, fondatoarea HypnoBirthing, Marie Mongan, aruncă în aer mitul durerii ca element obligatoriu în naștere. Ea demonstrează că atunci când eliminăm frica, o frică ce ne ține corpul încordat și închis, vom avea parte de o naștere blândă.

Programul HypnoBirthing conturat în această carte e bazat pe firescul naturii, nu pe manipulare. El relaxează mintea pentru a-i permite corpului să lucreze. Exercițiile HypnoBirthing – gândirea pozitivă, relaxarea, vizualizarea, respirația și pregătirea fizică – vor conduce la o sarcină confortabilă și fericită. Siguranța de sine, încrederea ta și anticiparea fericită a nașterii vor duce la rândul lor la nașterea calmă, reconfortantă și plină de satisfacții ce reprezintă dreptul tău ca mamă.

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Metoda Mongan

pentru o naștere naturală mai ușoară, cu blândețe și calm

Colecția Alternative Tămăduitoare

Scanned by CamScanner